

笑いヨガ・整体

- 講師： 豊田 明美（日本健康体操指導士）
- 回数： 全 20 回
- 時間： 15：00～16：30
- 曜日： 木曜日
- 場所： シビックセンター4階 活動室（2）
- 募集人員： 12名
- 受講料： 13,200円

[最初に用意するもの] マフラーのような長いタオル、動きやすい服装

〈コメント〉「笑いヨガ」で健康で笑って暮らす毎日を始めましょう。
ストレスや、高血圧、うつ症状など様々な病に効果があります。
その中でゆったりとした動きで身体中の整体を行い痛みや不調をやわらげます。

回数	月 日	内 容
1	10月8日	毎回、前半は副交感神経の刺激を行い、後半は交感神経の刺激をして自律神経のバランスを整えます。 また、笑いヨガを取り入れることで日々のストレスを発散させ、楽しく、すこやかに過ごせることを目指します。
2	10月15日	
3	10月22日	
4	10月29日	
5	11月5日	
6	11月12日	
7	11月19日	
8	11月26日	
9	12月3日	
10	12月10日	
11	12月17日	
12	12月24日	
13	1月14日	
14	1月21日	
15	1月28日	
16	2月4日	
17	2月18日	
18	2月25日	
19	3月4日	
20	3月11日	