

## 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	4月15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	4月22日	
3	5月6日	
4	5月13日	
5	5月20日	
6	5月27日	
7	6月3日	
8	6月10日	
9	6月17日	
10	6月24日	
11	7月1日	
12	7月8日	
13	7月15日	
14	7月22日	
15	7月29日	
16	8月5日	
17	8月19日	
18	8月26日	
19	9月2日	
20	9月9日	