

## 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14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21日	
3	10月28日	
4	11月4日	
5	11月11日	
6	11月18日	
7	11月25日	
8	12月2日	
9	12月9日	
10	12月16日	
11	12月23日	
12	1月13日	
13	1月20日	
14	1月27日	
15	2月3日	
16	2月10日	
17	2月17日	
18	2月24日	
19	3月3日	
20	3月10日	