

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(3)
- 募集人員： 15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18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25日	
3	5月2日	
4	5月9日	
5	5月16日	
6	5月23日	
7	5月30日	
8	6月6日	
9	6月13日	
10	6月20日	
11	6月27日	
12	7月4日	
13	7月11日	
14	7月18日	
15	7月25日	
16	8月1日	
17	8月8日	
18	8月22日	
19	8月29日	
20	9月5日	