

# 笑いヨガで



# 健康な人生を

西方公民館公開講座「生涯学習のつどい」

## 笑いヨガとは



【高岩初枝先生】

“笑いヨガ”とは、笑いの健康体操です。体操として笑います。お互いの笑いの伝染力を発生させ、笑える体に整える運動です。おもしろくて笑っても笑う動作をする体操でも、生理的变化は同じです。笑いの健康効果が確実に得られ実感できるので、継続しやすい健康法でもあります。  
是非、お試しください！

〔日 時〕 令和6年2月10日(土)  
開始 14:00 (開場 13:30)

第1部：公民館活動の振り返り・紹介  
第2部：笑いヨガ(実技)



〔会 場〕 関東ホーチキにしかた体育館 2階 研修室  
(西方総合文化体育館)

〔申込み〕 西方公民館(92-0316)へお電話ください。

〔その他〕 ○入場は無料です。  
○会場の関係で定員を先着50名程度とします。  
○諸事情で中止や変更の場合は、市ホームページでご確認ください。  
○運動しやすい服装・上履き・水分等ご準備ください。

主催：栃木市西方公民館

後援：栃木市西方文化協会