



参加者募集



生き生き健康講座Ⅱ

笑いヨガ体験教室

本年度、第2回目の生き生き健康教室は、笑いヨガ体験教室を実施します。笑いヨガとは、笑いの健康体操です。私たちは普通は冗談やユーモア等で笑いますが、体操として笑うのが笑いヨガです。面白くて笑っても、笑う動作をする体操でも生理的変化は同じです。笑いの健康効果が確実に得られます。笑いが心身の健康に良いとわかっていても、気分が乗らないと笑えませんが、笑いヨガならどんな気分でも笑えます。笑うのは、感情が動いた身体の反応なので、日々笑わなければ笑うための身体が衰えます。笑うために使う筋肉を鍛えることが笑いヨガでは可能です。健康効果を実感でき、どこでも簡単にできるので、継続しやすい健康法といえます。

健康増進のための軽い運動をしたいと思っている方、精神的にリラックスしたいと思っている方、ぜひ一度笑いヨガを体験してみてください。

- 1 期 日 令和7年2月5日(水) 10:00~11:30
- 2 参加対象 退職組合員とその家族
- 3 募集人数 30人
- 4 募集期間 1月6日(月)~1月29日(水)
※先着順とします。募集を超えた場合のみ連絡します。
- 4 参加費用 なし ※一日傷害保険には県互助組合で加入します。
- 5 申込方法 ハガキ又はFAXで①事業名 ②氏名 ③〒 住所 ④電話番号(できれば携帯電話番号) ⑤年齢 を記入して富士支部まで申し込んでください。
- 6 実施方法 集合場所 富士教育会館3階 大会議室 集合時間 10:00~(1時間半程度)
- 7 講 師 笑いヨガインストラクター 鈴木 敦士氏
- 9 持ち物 飲み物、タオル
- 10 その他 体操ができる服装でお願いします。



主催 静岡県教職員互助組合富士支部

417-0801 富士市大淵 2585-3 教職員互助組合富士支部
TEL 0545-35-7700 FAX 0545-35-7711