

## 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	10月10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17日	
3	10月24日	
4	10月31日	
5	11月7日	
6	11月14日	
7	11月21日	
8	11月28日	
9	12月5日	
10	12月12日	
11	12月19日	
12	1月9日	
13	1月16日	
14	1月23日	
15	1月30日	
16	2月6日	
17	2月13日	
18	2月20日	
19	2月27日	
20	3月6日	