

## 「笑いヨガ」って知っていますか？

従来のヨガの呼吸法に「笑い」を取り入れ、子供からお年寄りまで年齢や性別や障がいにとらわれず、誰にでも出来る笑いの体操です。

「ヨガ」という名称ですが、難しいポーズをとる事はなく、声を出して笑うことによって自然と横隔膜も動き、多くの酸素を取り込むことができます。

そして「免疫力のアップ」や「脳の活性化」に効果があると言われています。

ぜひ一緒に、「笑いヨガ」をやってみませんか？

【日 時】 平成27年9月1日（火） 午前10時～11時30分

【場 所】 益田市総合福祉センター 2階 和室

【講 師】 沖田 伊都子さん 日本ヨーガ療法学会会員学会認定ヨーガ療法士  
笑いヨガリーダー

【参加費】 無料

【申込期限】 平成27年8月28日（金）

【申込方法】 氏名、連絡先を記入し、この用紙を FAX して下さい。  
お電話でもけっこうです。

（お預かりした個人情報は、この事業の連絡にのみ使用します）

【主 催】 NPO 法人 陽だまり

---

NPO 法人 陽だまり

大谷 行き （電話・FAX 22-0526）

笑いヨガ学習会に参加します。

参加者氏名      ① \_\_\_\_\_ ② \_\_\_\_\_ ③ \_\_\_\_\_

代表連絡先 \_\_\_\_\_