

ひたすら笑って 楽し～い気分♪

～ 毎日の生活に 今日から “わらい” がお友達！ ～

笑いに健康！ 健康に笑い！ Laughter Yoga ～ラフターヨガ～

【健康都市大学】

大和市民活動センター 第81回 連続共育セミナー

無料

日時： 2019年 **5月12日** (日) 13:30～15:30

講師： 内田 哲世 氏

場所： 大和市民活動拠点ベテルギウス内

大和市民活動センター

会議室2

“笑いヨガ” ってなんでしょう？

「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。
人が笑っていると“私もつい笑ってしまう” 私が笑うと
“笑いが こだま する”。そうなんです！ 笑いが笑いを呼び
そこにコミュニケーションの場ができそう♪

笑ってくれなければ一人でも笑っちゃえ！

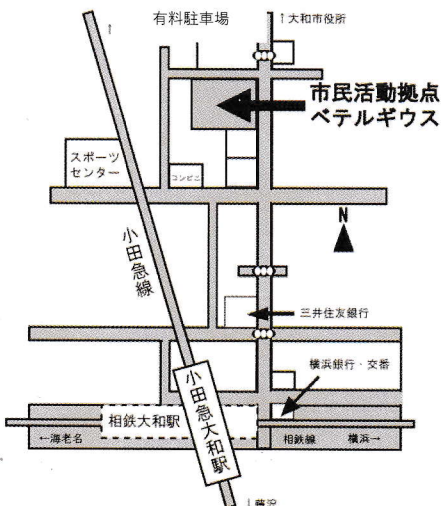
あれ？ 段々 楽しくなってきた…

“笑いヨガ” で 心身ともにリフレッシュ！



皆と一緒に共育（ともいく）ですね！

今年度は10回（8・3月を除く）セミナーを予定します。

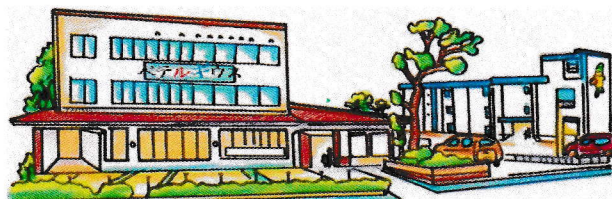


お話：内田哲世さん

（社会保険労務士、内田社会保険労務士事務所所長）

地域活動、市民活動などで貢献されておりますが
今回は「笑いヨガ」で登場です。

申込み：来館または電話・FAX・メールにて
お申し込みください。
先着で30名様までお受けします。



問合せ：大和市民活動センター

〒242-0018 大和市深見西 1-2-17

TEL：046-260-2586

FAX：046-205-5788

e-mail：yamato@ar.wakwak.com

URL：<http://www.kyodounokyoten.com/>