

# 平成30年度 第1回高齢者支援推進事業

## 「笑いヨガ」講座

「笑いヨガ」とは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。笑いヨガには、ストレス解消、呼吸法とリラクゼーション、心の知能指数（EQ）向上、感情の解放や社会的つながりの向上など、健康や精神にも様々な効果が得られます。笑いで、体内の細胞やウイルスに感染した細胞を破壊する「ナチュラルキラー細胞」が活性化され、免疫系の強化にもなるようです。

誰でも簡単に行える「笑いヨガ」を教えてください、楽しい時間を一緒に過ごしませんか。お気軽にぜひご参加ください。



日時 平成30年 5月11日(金) 午後2時より3時まで

場所 特別養護老人ホーム法寿苑 地域交流スペース

講師 宮崎 奈美 氏 (ドクターカリア スクール オブ ラughter ヲf 認定リーダー)

参加費 無料  
持ち物 汗拭きタオル  
※動きやすい服装でお越しください

定員 20名程度  
(参加を希望される方は事前のご連絡をお願い致します。)

お問い合わせ先  
法寿苑老人介護支援センター (松浦)  
TEL: 087-832-5400

