

実施報告

事業名 笑いヨガ～わっはっは体験会～

開催日時 令和8年7月25日(土) 10:00～11:00(受付9:30～)

参加者 43名 (講師1名 スタッフ1名含む)

講師 片山 かよ子氏 (ラフターヨガ認定)

主催 山室校下社会福祉協議会 協力 山室校下男女共同参画推進員

内容 挨拶 (朝倉社協副会長)

講師紹介後、パワーポイントを使って笑いヨガの歴史や効能など説明

歌や手拍子・掛け声に合わせて、「笑いの呼吸法」を実践

笑うことは息を吐くこと！思いっきり笑えば肺の中の残気もなくなり

新鮮な空気をたくさん取り入れることができる！

会場の参加者が一つになって、笑いヨガの世界を堪能した

※途中で数回お茶タイム(全員に冷やしたペットボトルと塩飴を配った)



笑いヨガは30年の歴史だそう



「スマホ笑い」をやってみた！



笑顔がいっぱい 笑いヨガの世界を楽しみましたよ～



みんなで笑ってイエーイ(*^▽^*)

