

なんれんカフェ『笑いヨガ』

2025.10.29 13:00~

京都社会福祉社会館 2階会議室 9名参加



なんれんカフェ『笑いヨガ』

- ▶ 幸せなら手をたたこう
幸せなら足ならそう
幸せなら肩たたこう
(幸せならほっぺたたこう)
(幸せならウインクしよう)
(幸せなら指ならそ)

幸せなら手をたたこう
幸せなら態度でしめそうよ
ほら みんなで手をたたこう



なんれんカフェ『笑いヨガ』の後は・・・おしゃべり交流会



なんれんカフェ『笑いヨガ』

笑って元気！

笑いヨガとは、笑いの健康体操です。

私たちは、ふつうは冗談やユーモア等で笑いますが、体操として笑うのです。

グループエクササイズとして始まった笑いヨガは、お互いの笑いの伝染力を発生させ、を笑える体に整える運動です。

おもしろくて笑っても、笑う動作をする体操でも、生理的変化は同じです。笑いの健康効果が確実に得られる方法です。

笑いヨガは、身体的効果・心理的効果・生活改善効果・社会的効果があります。

笑いが心身の健康に良いとわかっていても、気分が乗らないと笑えませんが、笑いヨガなら、どんな気分でも笑えます。健康効果を実感できるので、継続しやすい健康法です。

