

【令和6年度】中瀬協働センター「前期市民スクール」

令和6年6月6日～10月3日（木曜日）10：00～12：00 ホール

【ラフター（笑い）ヨガで 超免疫力アップ！】

山下 直 先生（スタジオ なおし）

6月6日より10月3日で毎月1回、全5回の講座を開催しました。大きな声で笑う事で、気分が爽快になり、身体も元気になります。

《6月6日 ラフター（笑い）ヨガとは？実践！ラフター（笑い）ヨガ エクササイズ》





《7月4日 右脳エクササイズとラフター（笑い）ヨガ イメージ力を付けて大笑いしよう》





《8月1日 姿勢矯正とラフター（笑い）ヨガ。シニアに優しい笑いヨガ。》





《9月5日 指体操とラフター（笑い）ヨガ。しっかり呼吸法をやってみよう！》





《10月3日 総括ラフター（笑い）ヨガ。免疫力アップで大切なこと。》

