

令和6年度 地域キャンパス講座〔市浦地区〕 実施報告書
「笑って笑って心も身体もご機嫌に～元気になる笑いヨガ～」

- 1 講師： 津島 弘美 氏 (青森笑いヨガ研究所 代表)
- 2 日時： 令和6年 7月17日 (水) 13:30 ～ 15:00
- 3 会場： 五所川原市市浦コミュニティセンター
- 4 参加者数： 18名
- 5 内容
 - ・「笑い体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた「笑いヨガ」
 - ・スライド、動画を使用し笑顔がもたらす効果の解説をし、グループを作って笑いヨガの3つのステップをとりいれた「ナマステ笑い」などのエクササイズをした。

