



# 笑って元気になる！笑いヨガ！

(ラフターヨガ)

笑いヨガ（ラフターヨガ）とは、笑いと呼吸法の健康エクササイズです。難しいポーズなどはありません。深呼吸して笑って、ココロとカラダのストレッチ、遊び心も刺激されて身体が開放されます。「最近笑ってないな」「声が出なくなったな」そんな方、笑いの効果を実感してみませんか？

○日 時：令和7年8月25日(月)10時～12時

○場 所：砧まちづくりセンター活動フロア(世田谷区砧5-8-18)

○内 容：笑いヨガ(ラフターヨガ)で元気になろう！

講師 梅ちゃん先生

○対 象：砧地区にお住いの65歳以上の方

募集数：20名(先着順)

○参加費：無料

○申込み：受付 7/1(火)～ ※定員になり次第締め切り

○持ち物：飲み物(水・麦茶等)・汗拭きタオル

○その他：動きやすい服装・靴でお越しください



梅ちゃん先生：  
ラフターヨガインターナショナル  
ユニバーシティ認定講師・  
大道芸人・大蔵地区の民生  
委員でもある

## 【申込み・問い合わせ】

社会福祉協議会 きめた地区事務局 担当：田中・新藤

電話：080-9418-7736 (平日 8:30～17:15)

FAX: 03-4330-1226

①お名前 ②ご住所 ③電話番号 ④年齢 をお知らせください。



ココロ