

丹波市愛育会研修会

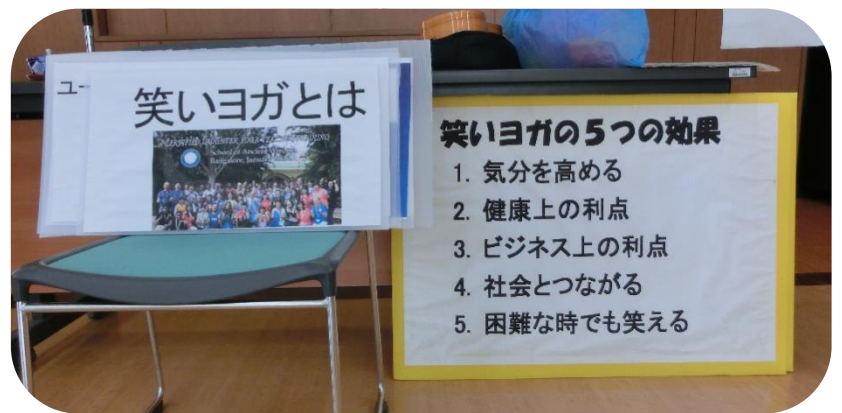
日時：平成30年4月26日（木）10：50～

場所：丹波市氷上健康福祉センター

参加者：28名

「笑いでこころも体も健康に ～ラフターヨガで健康づくり～」

音楽療法士 梅谷浩子氏



笑いは世界共通！！
皆でともに笑うとは、
社会とつながること
なのです（^^）！



ナマステ笑いでご挨拶

大きく息を吸って深呼吸

笑いのエクササイズを、日常生活に積極的に取り入れて、意識的に心身をリフレッシュする方法をご指導いただきました。