



コミュニティのこのこ



9月18日、「888(ハハハ柏笑いヨガクラブ)」の野中先生を講師にお迎えして、講座を行いました。お話を聞いたあと、みんなで実際に体を動かしながら楽しく体験をしました。笑いヨガでは、声を出して笑いながら、手をたたいたり、体を動かしたり、深呼吸したりします。最初は少し照れながら参加していた方も、みんなで一緒に笑っているうちに自然と笑顔になりました。



講師の野中先生



笑うことで酸素がたくさん取り入れられ、血流がよくなります。
みんなで笑っていつまでも元気に！

