

R4. 6. 17 いきいきまなび大学「笑いヨガ」



笑いヨガ

「お腹から笑って運動不足とストレスを解消。心も身体も元気になりましょう。」

笑いヨガは、笑う動作にヨガの呼吸法を併せたもの。

膝など負担にならないように椅子に座っての運動。

最初は抵抗ありましたが、みんなで集まって笑ううちになんだか楽しくなってきました。

マスクの下は、みんな笑顔で運動しています。

これからもいい人生を送るために、笑い合える関係性づくりや、居場所づくりに取り組んでいきたいです。

