

令和8年度 第1回

元気は笑いと呼吸から「笑いヨガ」

日時：令和8年5月18日(月)
13時30分～15時30分

場所：アスト アグリホール
(国東町鶴川160番地2)

講師：河野 恵美氏
(国東ケーブルテレビ リポーター)



どなたでも参加
できます!

- 動きやすい服装で、水分補給の準備をお願いします。
- 事前申込が必要です。下記までご連絡ください。



笑いヨガは「笑い」と「深い呼吸」を組み合わせた健康体操です。
体力に自信のない方でも、椅子に座ったまま気軽に参加できます。

◆笑いヨガのポイント

- ・作り笑いでも効果あり
- ・呼吸が深くなり、体がほかほか
- ・気分が明るくなり、ストレスが軽減
- ・みんなで笑うことで仲間づくりにもつながる

一緒に思いきり笑って、
心も体も元気になりましょう!



あるとっくのミッション
ポイントがゲットできます



大分県公式健康アプリ
「あるとっく」について



参加申込・お問い合わせ
国東市社会福祉協議会
週一元気・サロン係 (岐部)
Tel:0978-67-1283
Fax:0978-64-7101