

戸畑 笑い“ヨガクラブ”が発足

開催日:平成26年5月11日(日) 開催場所:戸畑生涯学習センター

- ◇ 私たちは、毎日多くのストレスを感じて生きています。
 - ◇ 病気の8割は、ストレスが大きな原因だと言われています。
 - ◇ 神様は、これに対して、私たち人間だけに笑いという対抗手段を与えてくれました。
 - ◇ しかし、私たちは、大人になるほど、その笑いを忘れて生活しています。
 - ◇ そこで、体操としての笑いも、本当の笑いも、笑いの効果は同じであるという科学的根拠に基づき「笑いヨガ」がつけられました。
 - ◇ この「笑いヨガ」に感動し、6人で5月11日、クラブを立ち上げ、体験会を行いました。
 - ◇ 20人募集したところ、約40人の老若男女が応募してくれました。
- これから毎月開催し、笑いで社会に貢献したいと思います。

代表 常光孝一



スタッフの皆さん



“笑いヨガ”とは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康体操です。



笑いヨガ

