

令和6年

6/23(日)

10:00~11:30

倉敷市連島公民館
3階 大会議室



笑って笑って
人生楽しく！

講師

一般社団法人 岡山県笑いヨガ協会 代表理事
川崎医療福祉大学 非常勤講師

万代 京央子 氏

笑いヨガは無条件の笑いとヨガの呼吸法(プラナヤマ)を組み合わせたもので、ユーモア・冗談・コメディに頼ること無く、誰でも笑うことができる優れたエクササイズです。自身が病気になったことから、この笑いヨガに出会い、発祥の地のインドまで出かけて経験と実績を積み、県内では第一人者となっています。衰えた筋肉、弱った体の機能回復や、脳細胞を活性化し、認知症予防や、血糖値を下げる等健康効果が証明されている笑いの呼吸法などを取り入れ、心身ともに元気アップの講座を行っています。

入場無料、事前申し込みは不要です。
お気軽にご参加ください。

お問い合わせ

倉敷市連島公民館

〒712-8001 倉敷市連島町西之浦 497-1
TEL・FAX:086-448-0655

・感染症拡大に伴い、中止や内容を一部変更する場合があります。

・講演会開始2時間前の時点で、市内に「暴風警報」または「特別警報」が発令されている場合は中止とします。

