


八尾市市民活動支援ネットワークセンター「つどい」 (ブログ)

大阪府八尾市の魅力ある市民活動情報をブログ形式で発信しています！

ぜひぜひご覧下さい(^_^)/

お知らせ

-  髪は頭皮のこと 発毛のプロが回答！
-  みんなが見ているブログをランキングで確認
-  無料で安心、写真も便利なgooブログ♪
-  抽選で2,000pt！13周年投稿キャンペーン
-  ブログによる人気映画レビューまとめ

プロフィール

ご案内：「笑いヨガのお知らせ」

2012-09-23 21:39:11 | 市民活動情報（行事案内等）

登録団体から行事予定です

笑いヨガとは・・・

普通は、何かおもしろいことを見たり聞いたりした時に笑います。「笑いヨガ」はおもしろくなくても笑える方法です。ユーモア、冗談、コメディは必要なく、理由なく笑うのです。

最初は体操として笑います。皆で笑っていると、笑いの伝染力が働き、だんだんとおかしくなって無理なく笑えるようになります。

笑いの体操と、ヨガの呼吸法をあわせているところから笑いヨガと呼ばれています。酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できます。体操としての笑いでも、おかしいと感じて笑っても、身体への健康効果は全く同じであるという科学的根拠に基いた方法で、体力が無い人も、笑う環境にない人も、自分で笑いたいと思う人なら誰でも簡単にできます。

笑いヨガのお知らせ 「笑って健康講座」



読者になる

都道府県

大阪府

自己紹介

八尾市市民活動支援ネットワークセンター「つどい」は、大阪府八尾市内で市民活動（NPO）に携わっておられる方&これから携わりたい方を支援するためのセンターです。

(yao-tsudo.ecnet.jp)

ログイン

[編集画面にログイン](#)

[ブログの新規登録](#)

goo おすすめ

今週のgoodなブログ！

- 1 [2017 越後妻有 雪花火](#)
- 2 [国立新美術館で、『草間彌生 わが永遠の魂』を見ました。](#)
- 3 [ジャガイモと真鯛のサラダ 紅芯大根のラビゴットソース風](#)
- 4 [ゴジラバス@新宿](#)
- 5 [メジロと桜](#)

日時：2012年 10月16日（火） 13時30分～

11月13日（火） 同上

12月4日（火） 同上

2013年 1月8日（火） 同上

2月13日（水） 同上

※ 2月のみ水曜日開催。

定期開催の**出張講習**も受けています（ディハウス・施設・老人会等）。

出張講習について問い合わせ・連絡先は**画像②**の所をご覧ください。

場所：プリズムホール 5階 和室

参加費：300円

持ち物：動きやすい服装で、タオル・水筒（水分補給できる物）をご持参ください。

問い合わせ・申し込み：090-3353-1814

（人数に限りがあるのでお電話で申し込み下さい。）

主催：笑いヨガ 大阪ハッピークラブYAO

詳細は下記をご覧ください。

↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

画像①（ハッピークラブさんは真ん中から右下です）

最新記事一覧

公式Facebook

公式Twitter

暮らしのアイデア集

- ◆ スタバ店舗にない? リューザブルカップが便利!
- ◆ 100均の黒板でDIY!
- ◆ カルディの絶対買いのチーズ!

ブログの新作作成

カレンダー

2017年3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

前月

次月

最新記事

ボランティア活動情報、ボランティア・NPO等への支援情報について

「さようなら涙の最終公演」

映画「さとにきたらええやん」上映会

達人が伝達! 主婦のためのお金が貯まる省エネ家計術

画像② (連絡先が読みづらいかもしれませんが、画像の下に連絡先を表記してあります。)

問い合わせ・申し込みの連絡先

TEL : 080-3463-4118 池上 成子

メール : seiko9132002@yahoo.co.jp