



## ラフターヨガ(笑いヨガ)のご案内



\*言葉のちから・笑顔のちから\*

～声と笑いの健康法～

講師:大葉由佳氏



(ねこいずみちゃん=ネ・コイズミ先生&ラフターヨガ講師)

2019.7.27 **土** 10:00～

大崎市民病院 9階会議室

参加費  
1,000円

「笑いヨガとは...」

ホホノイという声を出す笑いの体操と深呼吸 = ラフターヨガ(笑いヨガ)

インドのお医者さんが考案(100カ国以上に広がる)。むずかしいポーズはいっさいなし!

- ①声をのびやかにする♡メンタルをきたえる♡
- ②こころの健康につながる腹式呼吸♡♡
- ③表情もいきいき。表現力&美容&健康&メンタル、コミュニケーション力etcがアップ。

- お飲み物は各自ご持参ください
- 動きやすい服装で!

☆☆ 申込み方法 ☆☆

下記の用紙に記入し、7/12(金)まで、大崎市民病院2階がんサロンにお届けください。

● りんりん携帯: 090-6259-9205 ([rinrin-heart2004@ezweb.ne.jp](mailto:rinrin-heart2004@ezweb.ne.jp)) の申込み可

※先着順となります。30名に達し次第、締め切りとさせていただきます。

- 主催: りんりんの会 (乳がん体験者の会)
- 連絡窓口: 大崎市民病院 地域医療連携室 がんサロン ☎0229-23-3311

切り取り線

受付日: 月 日

★7/27 (土) 『わらいヨガ』 参加申込書

● 参加者名

● 連絡先 (携帯)