



笑いヨガ

11月13日、西海総合福祉センターで西海市福祉施設連絡協議会の研修部会の企画で「笑いヨガ」が開かれ、会員約60人が参加しました。

講師は「笑って健康になろう」をスローガンに活躍中の「ながさき笑いヨガ」倶楽部代表の岩本千恵子さん。

参加者は車座になり、両隣りの人と触れ合ったり、一緒に体を動かしながら笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた「笑いヨガ」を体験。

最初はぎこちなかった参加者も、講師の軽快なトークに次第に引き込まれ、最後には無邪気な子どものような笑顔に。参加者