



かりゆし長寿大学校第2回オンライン（集合型）特別講義

講義日 11月26日（金）受付13：30 講義時間 14：00～15：30

テーマ「健康長寿の秘訣は、笑いにある」

講師

嘉数 世利子氏（かかず よりこ氏）

グループホームひめゆり所長



ラフターヨガ（笑いヨガ）は、1995年にインドの医師マダン・カタリア博士によって考案された健康体操です。（笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操）

コロナ禍の中、ストレスも溜まりやすく健康のありがたさが身に染みる状況が続いています。

今こそ免疫力が高まる効果のあるラフターヨガ（笑いヨガ）でコロナに負けない健康づくりを目指しましょう。

笑いがもたらす健康効果【幸福感をもたらす。自律神経のバランスを整える。脳が活性化され認知症予防につながる。人間関係を豊かにする等】、詳しく解説しラフターヨガ（笑いヨガ）の実践を行う講義です。

講義配信場所：大宜味村農村環境改善センター 2階ホール

参加当日は、マスク着用・筆記用具の持参をお願いします。