

令和5年度  
北辰大学 第4回学習会  
☆ 事業報告 ☆

日時 令和5年8月16日(水) 10:00～

場所 五所川原市中央公民館 大ホール

参加人数 79人

演題 「笑って伸ばそう健康寿命～笑いヨガで身体も心もごきげんに～」

講師 青森笑いヨガ研究所 代表 笑いヨガティーチャー 津島 弘美 氏



今回の講座は、みなさんずっと笑顔で楽しそうに受講していました。ただ笑うだけでなく手をたたいたり、体を動かしたりしていつもの学習会とは違った雰囲気楽しんで行うことができました。笑顔の効果がたくさんあり、笑うことが自分だけでなく周囲の人も幸せにするということに納得しました。体操の笑いでも、おかしくても笑っても身体は区別がつかず、健康への効果は全く同じであるということでした。

笑いは免疫力がアップするという身体のメリットだけでなく、精神的にもメリットが多く、笑いヨガを続けることは生活していく上でいいことばかりではないかと感じました。



【学習会の様子】

