

☆笑いヨガ de PPK in 流山☆
～笑いヨガでピンピンコロリ～

本団体は、
ワークショップ型（体感型）の健康体操
（笑いヨガ（ラフターヨガ））を開催し、
流山市民および
近隣地域住民の皆さまとともに、
皆さまの健康増進、
介護予防、お年寄りの閉じこもり予防、
認知症予防、
子育て中の方々の交流、
赤ちゃんからお年寄りまでの
世代間交流、
ストレス社会に対する
メンタルヘルス向上、
地域住民との交流の場作り、
地域住民の皆さまの絆の強化、
地域コミュニケーションの活発化、
そして
カラダのみならずココロも
より健康に近づくことを目的とした、
心身に関する健康講話等を提供し、
流山から元気を
発信してまいります♪

☆お近くの笑いヨガくらぶにも
遊びに行ってみましょう！



*毎月第2火曜日 10:30～

*毎月第4木曜日 13:30～

主催：流山☆笑いヨガくらぶ
お問合せ先：050-3555-3169(でぐち)



*毎月第1・第3金曜日 15:10～

*第4金曜日 10:00～

主催：かしわっこ笑いヨガクラブ
お問合せ先：080-3252-3499(きくち)



*毎月第1・第3土曜日 10:00～

主催：あびこ☆笑いヨガくらぶ

お問合せ先：070-5582-1017(ささこ)

『笑いヨガ de PPK in 流山』は、
近隣の笑いヨガクラブと連携し、
笑いヨガの普及に努めております。
自治体の集い、高齢者レクリエーション、
デイサービス、こども会、シニア会、
企業、学校、団体、サークル、趣味の会、
福祉会館や公民館の自主事業、
地域イベント、など、
どこへでも訪問出張いたします！
お気軽にお声かけください。

☆笑いヨガ de PPK in 流山☆
～笑いヨガでピンピンコロリ～

<お問合せ先>

TEL:090-7190-7212

FAX:04-7136-7512

waraiyogadeppk@gmail.com

waraiyoga-de-ppk.jimdo.com

流山市民活動推進センター
登録 No.26-01

☆笑いヨガ de PPK in 流山☆
～笑いヨガでピンピンコロリ～



☆笑いヨガ de PPK in 流山☆

☆笑いヨガ de PPK in 流山☆



笑いヨガ（ラフターヨガ）は、
赤ちゃんから高齢者さんまで
どなたでもできる笑いの健康体操です♪

☆笑いヨガでピンピンNO.1☆
☆笑いヨガでピンピンNO.1☆
☆笑いヨガでピンピンNO.1☆
☆笑いヨガでピンピンNO.1☆
☆笑いヨガでピンピンNO.1☆
☆笑いヨガでピンピンNO.1☆
☆笑いヨガでピンピンNO.1☆
☆笑いヨガでピンピンNO.1☆
☆笑いヨガでピンピンNO.1☆
☆笑いヨガでピンピンNO.1☆

笑いヨガとは

- ☆ 笑いヨガは、誰でもできる「笑い」の健康体操!
- ☆ ユーモアや冗談・コメディは使いません。
- ☆ 「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせているところから「笑いヨガ」という名前がついています。
- ☆ 最初は体操として笑うのですが、皆で集まって笑っているうちに、ミラー細胞の働きで無理なく笑えるようになりますのでご安心ください。
- ☆ また、笑えなくてもいいんです! 息をハハハハ〜と吐くだけで、健康効果はバッチリです!
- ☆ 体内に酸素がたっぷり取り入れられるので、短時間でも続けると、健康と活力が実感できるようになります。
- ☆ 笑いヨガは、体操として笑っても、おかしいと感じて笑っても、健康効果は同じであるという科学的根拠に基づいた方法です。
- ☆ 1995年にインド人医師のDr.マタンカタリアがたった5人で始めた活動ですが、現在では全世界70カ国以上に広がっています。

表情筋も鍛えてお顔にステキな輝きを!

お口から健康に!
唾液分泌を促進&
誤嚥性肺炎予防に!

希望・幸福感・生きる意欲が湧いてきます♡
精神安定!
ストレス解消!

食欲アップ!
消化力もアップ!

病気の好む低体温・低酸素を改善!

免疫力向上!
NK細胞を活性化!

深い呼吸で自律神経のバランスを整えます!

やる気もアップ!



認知症・うつ病予防に!
物忘れ予防!
創造力・学習力を向上!

アイコンタクトで心の交流!

風邪の予防に!
声も通るようになります!
甲状腺機能も向上!

有酸素運動なので
心肺機能も向上!

便秘を解消!

痛みの軽減に!
薬の使用量軽減に!

血圧・血糖値を抑えます!

不眠症も改善し質の高い睡眠を!



サプリメントや高級クリームより、
やっぱり笑顔が1番!

<※笑いヨガは、身体・精神的病気のための治療に代わるものではありません。笑いヨガは補足的な癒しです。上記効果を保証するものではありません>