

リーダー求む！

『笑いヨガ』で社会貢献しませんか？

簡単♪楽しい♪難しいポーズも一切なし♪
インド発祥の笑いヨガ（笑いの健康体操）を
高齢化社会のサポート・メンタルヘルスケア・子育て支援に
活かしませんか？

【笑いヨガに期待できる効能】

ストレス解消！精神安定！
幸福感&生きる希望アップ！

やる気もアップ！

認知症&うつ病予防に！

表情筋を鍛えて美魔女&イケメンに?!

アイコンタクトで心の交流！

不眠改善！

お口から健康に！
唾液分泌を促進！
誤嚥性肺炎予防に！

感染症&風邪予防に！
甲状腺機能も向上！

深い呼吸で自律神経のバランスを！

心肺機能も向上！
5分の大爆笑で15分の
有酸素運動効果！

免疫力アップ！NK細胞を活性化！
がん細胞もやっつけます！

食欲&消化力アップ！

病気の好む低体温・低酸素を改善！

血圧・血糖値を抑制！

便秘も解消！

痛みの軽減&薬の使用量軽減に！



笑いヨガリーダー養成講座

【笑いヨガリーダー養成講座募集要項】

受講資格：笑いヨガを用いて自分のため他者のため健康になりたい方

開催日時：2017年8月19日(土)&8月20日(日)9時30分～17時

開催場所：千葉県流山市生涯学習センター

受講料：31,000円（消費税・2日間の昼食代・マニュアル・認定証含む）

主催：☆笑いヨガ de PPK in ながれやま☆

講師陣保持資格：介護予防運動指導員/歯科衛生士/家族関係心理士/笑いヨガティーチャー/ヨガ講師
認定心理士/GCC認定グリーンカウンセラー/ヘルパー2級

【お問合せ先】

☆笑いヨガ de PPK in ながれやま☆事務局

✉waraiyogadeppk@gmail.com ☎04-7136-7512