

「いっしょに笑おう！富田林」

心と体の免疫力アップ！ お家で体操！



3. すべての人に健康と福祉を
あらゆる年齢のすべての人の健康的な生活を確保し、福祉を推進する

笑いは、心と体の免疫力を高めます。コロナ禍を元気に過ごす習慣作りを体験してみませんか。2020年4月、新型コロナウイルス感染予防対策の緊急事態宣言発令され不要な外出は自粛し、マスク、手洗い、消毒もこまめに実行しましたが、運動不足やコミュニケーション不足になってしまいました。そんな時、オンライン（zoom使用）で笑いの体操をやってみようと集まったメンバーが週に一度、笑いのトレーニングを続けてきました。日常に注意をしながら、元気に楽しく過ごしています。

無理に笑う必要はありません。ご自身の呼吸に声をのせてマイペース、マイlaughter、健康維持にお役立てください。

「笑いの体操って、どんなん？😊」

「Zoomでけへん😓」

ZOOMは分からないなあという方も、ご連絡くださいね。

「いっしょに笑おう！富田林」「大阪くっく笑いクラブ」

Tel 080-3463-4118

日本笑いヨガ協会認定 笑いヨガティーチャー（池川まで）

「富田林笑いクラブ 笑タイム」

Tel 080-5339-6878

日本笑いヨガ協会認定 笑いヨガティーチャー（那須まで）



福島県立医大教授大平哲也氏著書
「コロナうつ」「コロナ不調」
を防ぐ健康法「笑いヨガ」を紹介