

笑いヨガ

～笑って整える、ココロとカラダ～

講師：笑いヨガリーダー
山本 真由美 氏

日時：令和8年3月4日（水）

午前10時～11時（受付 午前9時30分～）

場所：北山田自治会館 ホール

申込先

北山田自治会館 ☎0973-73-8734

※タオルをご持参ください。



笑うことは、特別な道具のいらない身近な健康法。

無理なく、楽しく、続けられます。

健康測定体験あり
(血管年齢)

＼ 笑う門には福来る ／



参加無料

<問い合わせ先>
玖珠町子育て健康支援課
健康推進班（後藤）
☎0973-72-2022

笑いヨガ(ラフターヨガ)とは

ラフターヨガとは

1995年インドの医師マダン・カタリアと妻のマデュリ・カタリアが考案したものです。

笑いヨガでは、従来のヨガの呼吸法に「笑い」を取り入れることで、こどもからお年寄りまで年齢や性別にとらわれず、誰にでもできる笑いの体操（笑いの健康法）です。「ヨガ」という名称ですが、難しいポーズをとる事はなく、声を出して笑うことによって自然と横隔膜も動き、自然に酸素を取り込むことができます。

インドの公園で5人から始まり、2018年には世界100か国以上、数戦のグループが活動しています。

ラフター(Laughter:笑う)+ヨガ(yoga)

ラフターヨガの効果

身体的效果	<ul style="list-style-type: none">免疫力向上血行促進鎮痛作用自律神経の調整血糖値の抑制
心理的效果	<ul style="list-style-type: none">ストレス解消抗うつ作用ポジティブ思考幸福感の向上
社会的效果	<ul style="list-style-type: none">コミュニケーション活性化孤独感の解消対人関係の改善