

2022年度 教養講座

笑って笑って脳リフレッシュ

≪講座のねらい≫

コロナ禍3年目に入り、身体も心もお疲れ気味の皆様へ、
 笑いヨガ(ラフターヨガ)と脳リフレッシュゲームでみんなで大笑いし、
 ストレス軽減、ポジティブに免疫アップし、リフレッシュ。
 笑った後はタッピングタッチやヨガニドラでリラックス。
 人生100年時代の健康維持、介護予防の効果を上げていき、
 幸せに暮らしていくことを目的としています。

≪カリキュラム・日程≫

曜日	第2木曜日	講師	すその 裾野 ラフタークラブ	
時間	10:00～11:10	会場	学習室1	
回数	10回	受講料	初回までに窓口で お支払いください	4,000円 = 1回400円×10回
定員 人数	25人	その他 費用	初回、講師に お支払いください	なし

No.	日程	内 容
1	5月12日	笑いの効用についての概論
2	6月9日	ラフターヨガの効用・メリット、体験および実践
3	7月14日	タッピングタッチの効用・メリット、体験および実践
4	8月11日	脳リフレッシュゲームの効用・メリット、体験および実践
5	9月8日	ラフターヨガ・タッピングタッチ・脳リフレッシュゲームの応用①
6	10月13日	ラフターヨガ・タッピングタッチ・脳リフレッシュゲームの応用②
7	11月10日	ラフターヨガ・タッピングタッチ・脳リフレッシュゲームの応用③
8	12月8日	ラフターヨガ・タッピングタッチ・脳リフレッシュゲームの応用④
9	1月12日	ラフターヨガ・タッピングタッチ・脳リフレッシュゲームの応用⑤
10	2月9日	受講生によるセッションの実践

※ 天候等により、日程が変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。

≪持ち物・服装≫

- | | |
|-----------------|---------------------|
| ・水分 | ・筆記用具 |
| ・タオル | ・ゆったりとした服装（スカートはNG） |
| ・ヨガマット or バスタオル | |

≪受講に関する諸注意≫

- ・ 楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい！
 幸せだから笑うのではなく、笑うから幸せ！
 行動が感情をつくり出します。
- ・ 笑いには大きな力があります。
 笑うと大量の酸素を身体と脳に運びます。
- ・ 健康で幸せな毎日のために、まず、笑いましょう。