

## 六ツ川スポーツ会館自主事業

# 「笑いヨガ教室」を開催しました

昨年に続き、今年も自主事業「笑いヨガ教室」を5月8日、22日の2回開催しました。

「笑いヨガ教室」には、16名の応募をいただきました。

今回、笑いヨガ教室に初めて参加された方がとても多く、皆さんに興味を持っていただけたことがとても嬉しいです。

ワッハッハとたくさん笑う人の脳では「幸せホルモン」という脳内物質セロトニンや、

ドーパミンが増えます。セロトニンは、多少の困難は

「まあ、いいか」と笑い飛ばせる力が湧きます。

ドーパミンは「大変だが頑張ろう」という気持ちの支えになります。



はじめましてと笑顔でご挨拶



ワッハッハ

ワッハッハ😊

ここでも

幸せホルモン「セロトニン」



広がって…そして小さくなって

身体を前後に動かそう



皆さん、とても楽しそう!(^^)!

ここでも 幸せホルモン「セロトニン」



ワイワイ

ワイワイ

(^^♪

終始笑顔いっぱいの講習会を過ごしました。

途中で頭の体操…脳トレの時間もあり、両手の指を使った手遊びや、

しりとりゲーム等々、頭も身体もフル回転でした。