

高岡アラート LC 会員 各位

第 171 回例会案内 2022 年 2 月 2 日 (水)

場所：高岡市ふれあい福祉センター

例会：午後 6 時 30 分～7 時 45 分

服装：自由

会長挨拶 L. 関 勝



マスク着用
換気の為、窓を開ける場合があります。厚着で参加をお願いします

誕生月のお祝い

L.板野吉秀 L.波岡章 L.松谷陽子

ゲストスピーチ 笑いヨガクラブ 「MAYOKO」様

笑いヨガとは

- ・ 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。
- ・ 笑う事で呼吸が自然に深くなり、心身共に、スッキリと元気になれます。
- ・ 作り笑いでも、本当の笑いと同じ効果が、得られます。

●「ラフターヨガ」とは・・・

笑いと呼呼吸法を組み合わせたインド発祥のエクササイズです。ただただ理由もなく笑うだけ！

●どんなことが期待できる？

ストレス解消、免疫力アップ、脳の活性化、血糖値上昇を抑制、コミュニケーション力アップ等、コロナとカラダに良いことがたくさん期待されます！

●どんなところで実施してる？

子どもから大人まで、学校や病院や介護施設、企業研修などにも利用され今注目のエクササイズです。

さあ、皆でホッホハハハと笑いませんか？

「コメントの時間」

協議並びに幹事報告

出席率の報告

テール・ツイスターの時間

L.燕昇司信夫

L.燕昇司正夫

L.福井 宗豊

※例会場の後片付けはみんなの力で！

<出欠返信欄> 2月1日(火)必着

出席

欠席 又は食事不要

名前 L. _____