

「笑いヨガで超健康になろう！！」

(公財)愛媛県スポーツ振興事業団(愛媛県総合運動公園指定管理者)では、平成27年8月19日(水)に愛媛県総合運動公園体育館の会議室で、「元気で長生きするための健康づくりセミナー」を開催しました。

今回は、「笑いヨガで超健康になろう！！」というテーマで、講師に、せいよ笑いクラブJOY主宰の宇都宮富美子さん(ラフターヨガ・インターナショナル・ユニバーシティ認定 笑いヨガ ティーチャー)をお招きして行いました。

セミナーには、42名の参加がありました。ほとんどの人が笑いヨガ初体験ということで、はじめは少し恥ずかしがっていた人もいましたが、周りの雰囲気になれてくると声を出して大笑いできるようになってきました。

講師の指示にあわせて、背伸びをして全身を使って笑い。歩きながら笑い。まわりの人たちと順番にあいさつ代わりに笑い。90分の間、とにかくリラックスして、声を出して笑うということに取り組んでいました。

当日は、テレビ局のニュース用取材もあり、愛媛朝日テレビの^{さかくちあみ}坂口愛美アナウンサーも参加者にインタビューをしながら、笑いヨガを体験。参加者と一緒に大笑いをしていました。



▲ アナウンサーも 笑いヨガにチャレンジ！！



▲ みんなで歩きながら大笑い



▲ テレビ局が、参加者にインタビュー



▲ みんなで身体をそらして大笑い