

芸術の秋 音とヨガに癒されて
笑顔溢れる毎日を♪

ヨガと音楽と

音楽療法の先生による音の癒し効果を感じながら
笑いヨガや椅子に座ったヨガで全身をほぐします！
癒しと笑い溢れる心地よい時間を過ごしましょう♪

最終回！ 11月28日(火) 10:00-11:30

梅谷浩子先生による笑いヨガと音楽



日本音楽療法学会認定音楽療法士
兵庫県音楽療法士
笑いヨガティーチャーアンバサダーを取得
赤ちゃんから高齢者まで対象の音楽教室を主催

音楽にも笑うという事にも
大きなリラックス効果があります。
笑うことで、体内にあるナチュラルキラー
(Nk)細胞が活性化されます。
このNk細胞は、ウイルスなど病気のもとを攻
撃するので、免疫力のアップが期待できるこ
とが分かっています！

免疫力の向上やストレス解消に
音楽と笑いヨガを体験してみましょう！

椅子ヨガと音楽の コラボレーション

無理なく誰でもできる優しいいつもの椅子ヨガ
ヨガと音楽に心身ほぐれて快適に♪
楽しくしなやかな身体を作りましょう。



会場 やまびこセンター

会費500円

定員25名様(先着順)事前にお申込みをお願い致します

申込先 遠阪自治協議会 88-0420(月.火.木.金9:00-16:00)

持ち物 飲み物、動きやすい服装でお越し下さい。

主催 遠阪自治協議会