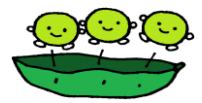


“まめっこ笑いヨガ”のご報告



日 時 : 令和5年6月16日(金) 10:30~11:30

講 師 : 松山 信子 先生 (Laughter Yoga Teacher)

参加者 : 5組

はじめにみなさんにニックネームで名札を作ってもらいました。基本の呼吸法を教えていただいたあとは、カードをそれぞれ引いて「梅干し笑い」や「携帯電話笑い」など想像しながら「あはは」と笑い、その後は「ホッ、ホッ、ハハハ」と手拍子をして「やった～、イエーイ！」と両手を上に挙げました。最初のうちは控えめなママさんたちでしたが、何度も繰り返しているうちに自然と大きな声が出ていました。素敵な言葉が書かれたメッセージを伝え合ったり、ニックネームを呼びながら「〇〇ちゃん大好き♡、〇〇ちゃんありがとう！」と褒め合いました。みんなでたくさん笑い、とても楽しい時間を過ごすことができました。

