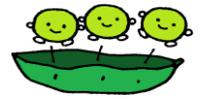




# “まめっこ笑いヨガ”のご報告



日 時 : 令和6年6月7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、先生のお題に沿って想像しながら「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。

最後に、まめっこちゃんも一緒に綺麗な鐘の音を聞きながら瞑想をしました。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。



ホッホ ハハハ ホッホ ハハハ

イエーイ👏



のぶちゃん先生です♡

ミックスジュースを作りまーす！



嫌なことはゴミ箱に捨てて～



瞑想中

