## 令和３年１２月２日　ヨガでリフレッシュ！手軽にできる「椅子ヨガ・笑いヨガ」体験を開催しました。

呼吸をゆっくり行い腸を活性化する事で免疫力が上がります。
体を伸ばし笑う事でコロナ禍の心と体のストレスを発散して元気で明るい毎日を過ごしましょう。

呼吸は鼻から吸って鼻から吐いて～、　笑って！笑って！口角上げて～！
アハハ　オホホ！！　隣の人に向かって　アハハ　オホホ！！

手をたたいたり　バンザイして　ヤッタヤッタ～！と目いっぱい伸びて願い事！！
あ～～かなっちゃった～～。何だか可笑しくなって体も心もかるくなりました。