

福祉生活

Diary No.23

# 平成29年度卒後講座No.8 笑いヨガフラッシュアップ講座 実施報告!!

地域生活支援学科福祉生活支援コース  
平成29年度卒後講座No.8  
笑いヨガリーダーフラッシュアップ講座  
日時: 12月16日(土) 9:30 受付10:00 開始16:00 終了  
会場: 2号館カフェレストラン  
ピナス2階

12月16日(土)は、これまでに本学で笑いヨガリーダー養成講座を受講した方を対象に、フラッシュアップ講座を開催しました。

まずは、入念に  
呼吸法を確認!



座ってリラックスした状態で  
笑いあってま〜す(#^\_^#)



講座を終えて、笑いヨガの魅力  
を再確認しました♪♪♪



「ヨガの呼吸法」と「笑い」を組み合わせたインド発祥の笑いヨガ。2月には、笑いヨガリーダー養成講座も開催します。お楽しみに!