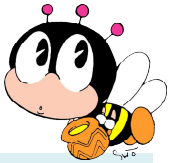
大人のまなびい教室

第2回　笑いヨガ



2回目は、直原一美先生の笑いヨガ講座。
笑いの絶えない楽しい2時間になりました！

肘タッチで交流

受講者どうしで目を合わせると
笑顔があふれます

＼ わっしょい ／

御神輿（おみこし）笑い

＼ 全員で「いぇい」 ／

決めポーズ

どすこい笑い

張り手のまねをしながら「ワハハ」

～参加者の声～

・普段笑うことがあまりないので、心が軽くなりました。先生の笑顔も素敵でした。
・みなさんと一緒に笑って幸せな気持ちになりました。ぜひ、広めたいと思います。
・生活の中に笑いを見つけて、作って、生きていきたいです。