

**笑　い　ヨ　ガ**

**～笑うかどには福きたる～**

講師：中田　貴子氏（アロマ地域活動セラピーTata代表）

 必要な人に、必要なケアを届ける活動をされています。

日時：平成２８年２月１３日（土）１３：３０～

場所：さんぽみち　活動室

　　　　赤穂市浜市３２９－２（赤穂仁泉病院裏）

　＊予約不要、参加無料です。どなたでもお気軽にお越しください！

笑いヨガとは・・・

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。笑うことで、多くの酸素を自然に体内に取り入れ、心身ともにすっきりし、元気になることができます。

冗談、ユーモア、コメディーに頼らないで、ただ笑うだけで、誰でも簡単に出来ます。

「最近しんどいなぁ」、「にぎやかに笑いたいなぁ」と思われる方、ぜひ、ご参加ください。

お問い合わせは、さんぽみち（４８－１６１５）まで

　　　　　　　　　　　　　　　裏面に講師の先生の紹介をしています。

中田　貴子氏の経歴紹介

主な活動

子育て広場アロマ講師

神崎郡育成会　オープンスクールアロマ担当

障害者アロマセラピスト育成事業

認知症カフェ事業運営　他

主な資格

保育士・幼稚園教論・養護教論

ヘルパー２級

住環境コーディネーター

アロマセラピスト

笑いヨガリーダー

ＭＲＴインストラクター

子育てサポーター

子育て広場アドバイザー