

## 令和2年 第1回 南多摩ブロック勉強会のお知らせ

南多摩ブロックでは、今年度第1回勉強会をオンライン「zoom」にて次の通り開催致します。

笑いヨガで心も体もリフレッシュさせてみませんか。笑いヨガは笑う動作と呼吸法を組み合わせたものです。笑うための筋肉、表情筋、横隔膜、腹筋等々は実は呼吸に使われる筋肉。ゆったりとした深い呼吸は安全な摂食嚥下に欠かせません。笑いヨガは優れた有酸素運動です。高血圧、糖尿病の改善、腹式呼吸によって血流の改善、ストレスの緩和等々があります。座ってもできる笑いヨガは超高齢社会に大きな恩恵をもたらせるもの。ヨガのような難しいポーズは必要ありません。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日時： 令和2年 12月13日(日) 13時～14時

形態：オンライン zoom (定員30名) ※日本歯科衛生士会・単位申請中

演題：「笑いヨガ体験」

講師：古田喜代子氏 (南多摩ブロック会員) 笑いヨガティーチャー・笑いヨガリーダー

締切：11月15日(日) 17時

申し込み：お名前、勤務先、ブロック名、会員番号、連絡先(メール)を明記して南多摩ブロック長岩崎まで。

お問い合わせは東京都衛生士会までお願い致します。

