

事業報告書

「笑って健康♪ 帰ってきたラフターヨガ！」

日時	平成 28 年 9 月 24 日 (土) 13:00 ~ 15:00
対象	関心がある方 (運動を禁止されている方の受講は不可)
講師	あばらぎラフターヨガ倶楽部 代表 濱元洋子氏
会場	沖縄県男女共同参画センター「ているる」1F フィットネスルーム
定員	20 名 (申込者数 : 33 名)
参加者数	26 名

平成 27 年 11 月に開催し大好評を得た「ラフターヨガ」のリピート開催。「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた「ラフターヨガ」は、笑うことを通じて酸素を体内に取り込むことで心身ともにエネルギーが満ち溢れる。まずはラフターヨガを紹介するDVDを視聴。続いて先生から笑いの種類や効果についての説明、ご自身の体験談披露等があった。



講演内容 (概要)

ラフターヨガの効果は医学的にも実証されている。

- ストレスレベルの減少
- 痛みを抑える物質「エンドルフィン」レベルの上昇
- がん細胞を抑制するNK細胞が増え免疫力が高まる 等々…

いよいよ実践！基本の動きを習い、受講者は全員、子どもの心に戻り濱元先生ご指導のもと大笑いを続けた。最後は笑いながらのストレッチ、瞑想で交感神経と副交感神経のバランスを整え講座終了となった。



参加者 (保護者) の声

- ・頭がスッキリしました。もっとコツが知りたいと思った。また来たい！
- ・クールダウンの呼吸を知って良かったです。楽しかったです。
- ・楽しかったです。元気になりました。
- ・今後、できるだけ実践し、充実した人生を送ります。
- ・各地域の公民館にあれば良いな。

主催 沖縄県 ・ 公益財団法人おきなわ女性財団