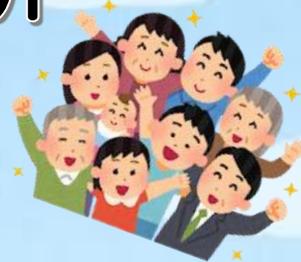




鬼石支部社協活動紹介

(～ラフター(笑い)ヨガ講座～)

令和8年3月5日(木)



令和8年3月5日(木)に地域づくりセンター鬼石にて「ラフター(笑い)ヨガ講座」を開催しました。

38名の皆さんにご参加いただき、会場は笑顔と笑い声に包まれました。

群馬ラフターヨガクラブの女屋先生と狩野先生を講師にお招きし、笑いを通じた健康づくりについてご指導いただきました。笑いは心と体の健康づくりの第一歩！

「笑う」ことの大切さを体感しながら、心も体もリフレッシュできる時間となり、とびきりの笑顔と笑い声で地域のつながりが、また一つ広がりました。



狩野先生



女屋先生



ラフターヨガ(笑いヨガ)とは、笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康法で、声を出して笑うことでストレス解消や健康づくりになります。



笑って心も体もリフレッシュ！！



わっはっはっは！



わっはっはっは！



わっはっはっは！



笑顔あふれる楽しい時間
となりました。



藤岡市では、市内 8 カ所に支部社協が設置しており、各地区で様々な活動が展開されています。



この事業は赤い羽根共同募金の助成を受けて実施しています。