2019 年９月６日金曜日、北部町内会館にて笑いヨガ講座が行われました。
残念ながら今回が最後の講座でした。
最初の数回はためらいながらの笑いヨガでしたが、３ 年間続けてこられた秘訣は笑いに集中できること、おかしくなくても嘘笑いでも、その笑いが意識や健康につながると実感しています。もちろん仲間もできて楽しさを共有できました。
これからは、先生に教わった家庭でできるひとり笑いヨガをこっそり実践していきたいと思います。
空っぽの心爽やか笑いヨガ

文責　関野恵子