

毎日健康教室 報告

1 日 時 令和4年7月7日（木） 午前10時30分～11時30分

2 場 所 東生涯学習センター 3階体育室

3 内 容 * 殿島会長挨拶

① 健康講話（熱中症予防、コロナの感染状況） 鳴海保健師

② 笑いヨガ 家根谷政雄先生
笑って前向きな気持ちになり免疫力を高め健康な身体にする

4 参加者数

東桜	東白壁	葵	筒井	旭丘	明倫	矢田	砂田橋	合計
8	7	15	7	6	11	13	5	72

5 講演会風景

あいさつ笑いヨガ、じゃんけん笑いヨガ、深呼吸の笑いヨガ、コロナ対策でエアー握手（触らない握手）で笑いヨガ。こんな楽しい笑いヨガを、家根谷先生に、わかりやすく教えていただきました。

普通の呼吸では肺の中の空気は20%位しか入れ替わらないのに、笑いヨガで、大きな声で両手を大きく広げて声をあげて笑うと、肺の中は70%も入れ替わり、身体の新陳代謝が活発化されるそうです。



家根谷政雄先生



最後に、先生に健康寿命を上げるジュースとお金に困らないジュースを混ぜたミックスジュースをごくごく飲むジェスチャーをして笑い、最初から最後までユーモアいっぱいでも終わりました。

