

【笑いヨガ】

笑いの力で

自分も利用者様も元気にする！！

こんなお悩みありませんか？

ストレスがたまり
イライラしてしまう

人間関係で
悩んでいる。



レクのネタが
マンネリ化

利用者様の笑顔を
引き出したい

オススメの理由

- ①その方のペースに合わせて無理なく体を動かせる。
- ②認知症予防・口腔体操・ストレス解消などレクにも使える。
- ③利用者様も職員も自然と笑顔になる。

とにかく楽しい!!

笑いヨガ

笑いヨガとは？ 笑う体操とヨガの呼吸を
組み合わせた健康法

効果 認知症予防、免疫力アップ
有酸素運動、ストレス解消

開催日時

日時：令和元年7月20日（土）

10：00～12：00（9：30受付）

場所：専門学校アリス学園

石川県金沢市円光寺本町8-50

参加費：500円

定員：30名

持ち物：内履きをご持参ください

講師プロフィール

【その人らしい笑顔を引き出す】

尾角 健 笑いヨガ講師・介護福祉士

2013年活動を始め、2017年インドで考案者
マダン・カタリアに直接師事する。現在、プロの
笑いヨガ講師として行政、教育機関、高齢者施設
など1年間でのべ3,000人以上を笑顔にしている。

申し込み先：裏面に必要事項を記入の上石川県介護福祉士会事務局へFAX
して下さい。「石川県介護福祉士会事務局」

TEL：076-255-2572 FAX：076-223-2672

石川県介護福祉士会金沢ブロック
令和元年第1回研修
7/20（土）【笑いヨガ】研修
参加申込書

	ふりがな 氏名	住所	連絡先 電話番号	介護福祉士会 会員・非会員	所属事業所
1				・会員 ・非会員 ・学生	
2					
3					
4					
5					

参加希望の方は
7/12（金）までに
石川県介護福祉士会
事務局までFAXして下さい。
FAX 076-223-2672