

# ラフターヨガセミナー

(笑いヨガ)



**参加費  
無料**

ラフターヨガとは、別名「笑いヨガ」といわれ、笑いの練習とヨガの呼吸法（腹式呼吸）を組み合わせた健康法で、インドで始まり、現在世界100カ国以上に広まり、職場、医療、福祉、教育などの現場で取り入れられています。

ラフターヨガ（笑いヨガ）をすることで、自身のストレスをコントロールして、心身の調子を整えることができます。復職に向けた不安を取り除いたり、福祉の業務に従事する際にも、きっと役立つ情報が満載です。笑って、心と身体をスッキリしませんか？



講師

ひらやま

えいこ

平山

英子

氏

ラフターヨガ マスタートレーナー

県内民放テレビに多数出演、NHK「おはよう日本」、NHK教育「ろうを生きる難聴を生きる」などでも笑いヨガ活動が全国放映されました。その他、研修会講師や萩・長門市でレッスンを開講され幅広く活動、ご活躍されています。

日時

令和3年12月3日（金）

14時～15時30分（受付：13時30分～）

会場

KDDI維新ホール（山口市産業交流拠点施設）

会議室201A（2階）

（山口県山口市小郡令和一丁目1番1号）

参加  
対象

介護福祉士等届出登録者、求職登録者 等

募集  
人数

15名程度

（申込多数の場合は先着順とさせていただきます。）

申込  
方法

裏面の申込用紙に必要事項を記入のうえ、FAX、郵送、メール、来所のいずれかで、山口県福祉人材センター宛にお申し込みください。

**申込締切11月19日（金）**

○マスク、タオル等をご持参ください。

○動きやすい服装でお越しください。



※新型コロナウイルス感染症の状況等によっては、やむをえず中止とする場合があります。

お申込み  
お問合せ

社会福祉法人 山口県社会福祉協議会（山口県福祉人材センター）

〒754-0041 山口県山口市小郡令和1-1-1 KDDI維新ホール3階

TEL：（083）902-2355 FAX：（083）902-5877

メール：jinzai@yg-you-i-net.or.jp（※山口県福祉人材センターは令和3年6月に移転しました。）

〔主催〕 山口県 / 社会福祉法人 山口県社会福祉協議会（山口県福祉人材センター）