

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）

※新型コロナ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。

○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。



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。)