

登録名 (ふりがな)	脳元気塾 佐久間 しほみ (のうげんきじゅく さくま しほみ)
ジャンル	スポーツ・健康
ジャンルの詳細	笑いの体操
活動の種類	指導・講演
活動内容	無理なく楽しく笑って脳の活性化！ 運動が苦手な方も座ったままでいつの間にか運動効果！ いっぱい笑って免疫力アップ。 リラックス効果、睡眠の向上、認知機能低下予防など・・・いいこといっぱい！
活動に関する資格・経験・活動歴等	・脳元気塾主催 ・ラフター(笑い)ヨガティーチャー ・シナプソロジーインストラクター ・定期開催クラス多数主催 ・PTA 講演会、高齢者施設レク、各種イベント ・高齢者福祉課様などからの依頼講座
活動の対象	どなたでも
活動可能日	相談可

具体的なプログラムの一例

【タイトル】

笑いの体操

【内容】

認知機能低下予防 免疫力アップ 簡単な運動

【定員】

何名でも OK です。

【所要時間】

1 時間～ 1 時間半が基本。何分でも対応可能

【教材費】 無し

【その他】

心も体もリラックス！認知予防！とにかく楽しい！免疫力アップ！脳の活性化！アンチエイジング！今話題のラフターヨガとシナプソロジー・機能改善体操・ループエクササイズ・認知症予防ゲーム。参加者様に合わせて、誰でも無理なく楽しく動ける体操教室です！座ったままでも大丈夫です。



街のアドバイザーから

脳元気塾では、どんな人でも楽しく参加できる”脳も喜ぶ笑いの体操”を始め、みんなが笑って元気になれる各種講座を展開しています。健常高齢者はもちろん、高齢者施設、子供、親子、各種イベント、町内会の集まりなど、どんな所でも皆様と楽しくいっぱい笑います。

