

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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。

