



笑いヨガは最高に楽しい健康法！

笑いヨガリーダー養成講座 福島

1 会津会場

日程：2019年6月22日(土)・23日(日)

会場：アピオスペース
会津若松市インター西90番地 (無料駐車場有)

共催：河東笑いヨガクラブいいべえ～

2 福島会場

日程：2019年11月9日(土)・10日(日)

会場：たまのやこころ斎苑「きずな」
福島市五月町11-15 (無料駐車場有)

共催：こらんしょ福島笑いヨガくらぶ

共通事項

参加費：33,000円 開催時間：両日9:30~17:00

詳細はQRコード→



笑いヨガリーダー養成講座は

みんなの笑顔と健康づくりにお役に立つ「笑いヨガ」が、2日間で学べる講座です。

福島パートナーの笑いクラブ

河東笑いヨガクラブいいべえ～

日 程：毎月第1木曜 10時～11時
(1日が木曜の時第2木曜)
場 所：会津若松市園芸ふれあいセンター
参加費：100円
問合せ：綾田多美子 090-2604-1280
cosmos@21as.jp

こらんしょ福島笑いヨガくらぶ

日 時：毎月第3金曜 10時～11時半
場 所：福島市中央学習センター
参加費：300円
問合せ：白幡文子 090-4883-2961
gyshp408@yahoo.co.jp

松川笑いヨガくらぶ

日時：毎月第2・4水曜 10時～11時
場所：福島市松川学習センター
参加費：200円
問合せ：白幡文子 090-4883-2961
gyshp408@yahoo.co.jp

講師

日本笑いヨガ協会代表 高田佳子



老年学修士。一級建築士。応用老年学会 理事。NPO法人日本ケアリングクラウン協会 理事。
NPO法人日本クリニックラウン協会 理事。桜美林大学老年学総合研究所 連携研究員
2009年インドで笑いヨガを学び、帰国後笑いヨガ協会を設立。

世界で一番たくさんの笑いヨガリーダーを認定しているマスタートレーナー (Laughter Yoga International University認定)。

笑い与健康の研究を進め、独自に笑いケア®、笑トレ®を開発。全国で、講演・指導を行っている。

会津 パートナー

河東笑いヨガクラブいいべえ～主宰
綾田多美子



笑いヨガティーチャー

自分の病気の経験から、笑いの必要性を感じ、2015年に東京で笑いヨガリーダー養成講座を受講。毎朝20分の笑いヨガを続けていたら、劇的に元気になっていくことを実感。とても簡単なのに効果があるこの方法があれば、自分の住む地域の皆が元気になれると考え、2018年笑いヨガティーチャーとなる。看護師の経験を活かしながら、出身地の会津若松と現在住んでいる喜多方で精力的に活動中。

<http://warai-yoga.com/>

福島 パートナー

こらんしょ福島笑いヨガくらぶ・
松川笑いヨガくらぶ主宰 白幡文字



笑いヨガティーチャー

保健師として自治体勤務中、企画した健康教室の「笑いヨガ」で、笑いの健康効果に驚く。持病の腰椎すべり症が悪化し休職。東日本大震災後、職場復帰が困難になり、2012年退職。自分自身を元気づけるため、笑いヨガリーダーとなる。地元で松川笑いヨガくらぶを開始したり、福島県立医大の健康教室の運営協力を続けるうちに、自分自身の体調改善はもとより、周囲の人が元気になっていく様子を見て感銘を受け、2017年笑いヨガティーチャーとなり活動中。

特別体験会のご案内 参加費 (資料代として) : 1000円 問合せ : 090-4883-2961 (白幡)

7/24 (水) 10:00-11:30 ふくしまテルサ 4F つきのわ

9/12 (木)、9/25 (水)、11/27 (水) 10:30~12:00 福島県立医科大学災害医学・医療産業棟 7階会議室

講座申込は笑いヨガショップまたはFAXで

ご入金確認後、開催1週間前までに資料をお届けします。

振込先：ゆうちょ銀行 019支店 当座 0413433 (郵便振替口座00100-9-413433)

口座名義：株式会社アートランド

申込会場： ①6月会津若松市 ②11月福島市

ふりがな
氏名：

住所：〒

電話番号：

メール：



日本笑いヨガ協会 <http://waraiyoga.org/>

〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町2-22-8 梨本ビル5F

TEL : 03-5357-1458 FAX : 03-5357-1468



講座申込QR