

ゆずの木カフェ

2020年1月25日に開催されたゆずの木カフェでは、笑いヨガが行われました。今回は、初めにリズムに合わせて自己紹介をしてから替え歌を歌ったり、形が変わるボールを使いながらヨガの呼吸法を行いました。笑うことは有酸素運動と同じ効果があるそうで、参加された方々は「体がポカポカしてきました。」と話されていました。最後にはギター演奏に合わせて歌を歌いました。（スタッフ 大矢）



体がポカポカして
きます！！

ボールを使ったヨガの呼吸

季節の歌を歌い
ました♪



ギター演奏による歌