

感想

「笑いヨガ」

- 笑いが入ってお得で、楽しく身体をうごかせました。
「笑い」は大切！ 身につくまで講座を続けて欲しいです。
- 笑い声「ハハハ」と一緒に体を動かすことがこんなに気持ちいいとは。今日の午後の講座活動で、是非皆に伝えていこうと思います。今日は本当に有難うございました。
- 今回初めての参加です。手を動かしたり、声を出す等、家に一人で居る時はしませんが、これからは家でしてみようと思います。
- 一人暮らしの為、「笑いヨガ」をすると心から笑うことが出来、又参加出来たら嬉しいです。
- 笑うことを忘れていました。
- 初めての「笑いヨガ」体験でしたが、難しくなく健康になり、姿勢も良くなりそうです。
- 笑うと結構体が温かくなり、びっくりしました。声を出すのも気にならず、毎日続けたいと思います。
- 笑いヨガの講座は、十数年前にPTAの家庭教育学級で受講した事があるので、今回が2回目です。日頃、思い悩むことやストレスが多いので、講座の案内を見てすぐに申し込みました。笑いがNK細胞を増やすので身体にいいと知っていたので、毎日実践しようと思います。
- 体がのびのび、両手、指も広がって、笑って元気になりました。
ハハハ ホホホ イエーイ・イエーイ
- 今回も素晴らしい講座でした。今肩こりが酷いのでこれでやってみようと思います。

- 普段笑うが事少ないので、声を出して笑う事の大切さを教えて頂きました。今日から大きな声で笑う様にしたいと思います。
- 本日は有休を取って参加しました。とても楽しく、皆さんと和気あいあいにストレッチ出来ました。あっと言う間に身体がポカポカになり、会社や家でストレスが満載でしたが、「ハハハ ホホホ」で毎日軽く乗り切っていけそうです、有難うございました。笑いヨガの色々な挿絵があれば、頂きたかったです。次回も講座があれば、是非友人を誘って参加したいと思います。