

学習計画表

講座名 笑いヨガで健康アップ

講師 日本笑いヨガ協会笑いヨガリーダー 長濱 千恵

回	日程		学習主題	学習内容	備考
1	11/1	水	世界中で人気の笑いの体操	あいさつが基本 息をはききる(呼吸)	開講式・オリエンテーション(約30分)
2	11/8	水	〃	伸びて笑って気持ちよく (ストレッチ)	
3	11/15	水	〃	上手にケンカする笑い	講座運営研修会 (40分程度)
4	11/22	水	〃	ストレス撃退法	
5	11/29	水	笑うから楽しくなる	金欠でも笑いヨガ	
6	12/6	水	〃	不機嫌でも笑いヨガ	
7	12/13	水	〃	子ども心を取り戻す	
8	12/20	水	介護予防の笑いヨガ	笑って口腔ケア	
9	1/10	水	〃	座って有酸素運動	
10	1/17	水	〃	目指せシニアオリンピック	

☆ 学習時間 13時30分～15時30分

☆ 準備する物 筆記用具 動きやすい服装 体育館シューズ タオル 飲み物

☆ センター準備 ピンマイク