

どなたでも
参加できます

笑いヨガとは… “誰でも理由なしに笑えるユニークなエクササイズ”。

笑うエクササイズ（体操）とヨガの呼吸法を組み合わせたもので、新鮮な酸素が大量に身体の中に入り、エネルギーが溢れ元気になるのを実感できます。1995年にインドの内科医が考案して以来、その効能は科学的な根拠を持つものとして認められ、現在は世界100カ国以上に広がっています。

2018ひょうご教育のつどい プシ集会
申し込みはFAXかメールで（裏面）

【主催者より】

こんにちは。私は県立の特別支援学校の介助員です。せっかくの夏休み、難しい勉強もいけれど、リフレッシュしたい！と企画しました。みんなで心の底から笑い合える今話題の「笑いヨガ」です。どなたでも参加できますが、特に特別支援のサポーター（介助員、支援員、教員など）は大歓迎です。どうぞお越し下さい。当日は飲み物持参で、動きやすい服装でお越しください。

日時：2018年8月22日（水）13：00～15：00

場所：神戸市勤労会館2F 多目的ホール

（神戸市中央区雲井通5丁目1-2、各線三宮駅から
東へ徒歩5分 TEL：078-232-1881）

講師：大久保 信克 氏

{ (株)笑い総研、代表取締役社長 }

主催：ひょうご教育のつどい実行委員会

兵庫県高等学校教職員組合 兵庫教職員組合 兵庫県私立学校教職員組合連合 兵庫民主教育研究所
兵庫県障害児学校教職員組合（介助員部） 兵庫教職員組合（障害児学校部）

笑いヨガ講座に参加します（FAX申し込み書）

氏名	所属 (学校名など)	
	連絡先	

FAX : (078) 351-3185

Mail : honbu@hyogo-kokyoso.com (必要事項を記載)

※お問い合わせは078-341-6745 (高教組会館) まで

講師：大久保 信克 氏について

Laughter Yoga International University 認定ラフターヨガマスタートレーナー、
ラフターアンバサダー 株式会社笑い総研代表取締役社長。

ラフターヨガ（笑いヨガ）歴9年目の世界でも珍しい若手のベテラン。

学生時代から笑いの研究を行い、当時全国最年少の20歳でラフターヨガリーダー資格
を取得。「人に根付く、組織に根付く」がモットー。「いかに日々の暮らしに笑いを取り
入れるか」をテーマにしたセミナーや研修は、実践率の高さが評判。

笑いの効果を、セミナー開催時に体感できるのはもちろん、セミナー後の日常で生かせる
コツが満載。

笑い総研HPより



みんなが笑える時間をつくる