令和８年度 あおもり県民カレッジ 西北地区地域キャンパス講座（五所川原市金木）
実施報告書

笑うだけで健康体操
～心と身体を元気にする笑いヨガ～

1　開催日時：令和８年 10 月９日(金)　13:20～14:50

2　開催場所：五所川原市金木公民館

3　講　　師：津島弘美（青森笑いヨガ研究所代表）

4　参加者数：16 名

5　主な内容

「身体の動きを変化させることで、気持ちが楽になる」「笑うことでドーパミンが増え、免疫力が向上する」「作り笑いでも脳を誤魔化すことができる」と心と身体のつながりについて紹介しました。受講者の方たちは笑いのエクササイズを和気藹々と積極的に取り組み、楽しく学べる充実した時間を過ごすことができました。

6　写　　真







