

笑いヨガリーダー養成講座



令和元年11月9日(土)~10日(日) 9:30~17:00 2日間コース

場所

(株)エトランジェセミナールーム  
福岡市博多区博多駅前3丁目8-20  
ヤシマ博多駅前ビル8F(裏面参照)

費用

¥30,000-(税込)  
マニュアル、登録料を含みます。  
※養成講座受講済の方は¥15,000

瀬戸口創思さん(理学療法士・37歳・男性)

「介護施設の認知症カフェで大絶賛！」

高田啓子さん(保健師・67歳・女性)

「毎朝のラジオ体操に笑いヨガをプラスしています。」

受講者の感想

山本理絵さん(看護師、保育士・46歳・女性)

「テイサービスで大ウケ！私の精神年齢も若返る♡」

柳本早百合さん(健康運動実践指導者・61歳・女性)

「シニア体操に組み合わせて好評です！」

Q. 笑いヨガって何？

笑う健康体操です。冗談やユーモアは使わずに、発声しながら息を吐く“体内ジョギング”とも言われる体操で、年齢や体力に関係なく誰でも出来ます。健康への効果が実感しやすく、インドの医師マダン・カタリア博士が始めました。

Q. どんな資格なの？

笑いヨガを二日間で学びラフターヨガインターナショナルユニバーシティの認定資格が得られる講座です。すぐに笑いヨガリーダーを名乗り活動する事が出来ます。

認定試験なし、受講後年会費なし、更新講習もなし！どんどん笑顔の輪をひろげてください。

Q. どんな人が受講してるの？ ⇒ 介護職、運動指導員にもおススメ！

誰でも参加OK。スポーツクラブ・行政・社会福祉協議会・JA等の企業・団体に所属している運動指導員・職員・ボランティア・看護職・介護職・教師・保育士・心理カウンセラー・健康づくり関連の業務担当者など。もちろん、ストレスを感じている人、毎日を笑顔で過ごしたい人、周囲の人を笑顔にしたい人、運動不足を感じている人、自分自身のココロとカラダの健康づくりにもおススメです。

また、営業活動をして収入アップを考えたい方も大歓迎！



(別名：ニヤネ屋さとう)

先着15名

講師 ウェルネスサポート代表  
佐藤 昌久 (HP検索:well-spt.com)

笑いヨガティーチャー  
健康運動指導士  
心理カウンセラー  
健康経営アドバイザー  
体育学修士(運動生理学)

# 養成研修プログラム

## Section 1 笑いヨガの理念・歴史・自己紹介

笑いヨガのコンセプトや誕生秘話、どのように世界中に広がったのかを学びます。参加者の自己紹介の時間もあります。

## Section 2 笑いヨガセッションの体験

笑いヨガセッションで笑いの伝染力を体感。ユニークなエクササイズを重ね、笑いヨガの醍醐味を味わいます。

## Section 3 笑いヨガのリードの技術

笑いヨガを簡潔に説明する練習、ステップ毎に笑いヨガの世界に誘う方法、セッションの注意や盛り上げるコツを学びます。

## Section 4 一人で行える笑いヨガ

笑いヨガは実践法です。毎日一人でも続けられるコツと、笑って健康になるためのヨガの呼吸法を紹介します。

## Section 5 笑いとお腹とリラクゼーション

笑いヨガの重要な要素です。笑いの体操だけでなく、様々な要素が組み合わさって大きな効果が期待できます。

## Section 6 高齢者のための笑いヨガ

高齢者むけにモデルセッションを行い、ポイントとエクササイズの方法を体験。椅子に座るバージョンも学べます。

## Section 7 笑いヨガの名脇役コンテンツ

笑いヨガのセッション進行時に役立つ、優れた名脇役のコンテンツを紹介します。ジブリッシュや歌などで引き出しUP!

## Section 8 笑いの効用

笑いヨガの効果測定の結果と、日本と世界で行われた「笑い」の研究成果を、データを見ながらわかりやすく伝えます。

## Section 9 笑いクラブの始め方

笑いクラブの重要性和、笑いクラブを立ち上げて成功させるためのコツやヒントをお伝えします。

※ 状況により変更する事があります

# 申込方法・お問い合わせ

下記①～⑨を佐藤昌久あてに電話かメールでご連絡ください。  
【電話】090-5381-3882 (受付9時~17時)  
【メール】blackbirdfly@bb.csf.ne.jp 【HP】well-spt.com  
【Facebook】検索:「筑紫野」「佐藤昌久」⇒メッセージ

- ①「笑いヨガリーダー養成講座 第●期申込」明記②氏名③フリガナ  
④生年月日⑤年齢⑥郵便番号⑦住所⑧携帯か固定電話番号⑨メールアドレス

・原則として見学はできません。特別な事情がある場合はご連絡下さい。

## 支払方法

ゆうちょ銀行  
【店名】七四八(ナヨルハチ)  
【店番】748  
【預金種目】普通預金  
【口座番号】0847330  
【名義】佐藤昌久  
(さとうよしひさ)

- ・申込後1週間以内にお振込みください。入金をもって正式申込受付となります。
- ・申込者とお振込み名義人が違う場合にはご連絡ください。
- ・入金確認後に資料を郵送いたします。
- ・領収書原則として発行いたしません。(振込明細レシートをご活用下さい)

## 笑いヨガ情報

・笑いヨガの情報、商品販売等については日本笑いヨガ協会を検索してください。

<http://shop.waraiyoga.org/>  
・佐藤昌久の活動情報はウェルネスサポートのFacebookページに随時アップしています!

## 会場案内

(株)エトランジェセミナールーム  
福岡市博多区博多駅前3丁目8-20  
ヤシマ博多駅前ビル8F



## <体験大歓迎>

“福岡ちくし笑いクラブ”のご紹介  
予約なしOK、気まぐれ参加OK、事前予約もOK!

日時: 原則毎月第四水曜日(要確認) 10:00~11:30

令和元年 8/28、9/25、10/23、11/27、12/25

令和二年 1/22、2/26、3/25

場所: 福岡県太宰府市幸府3丁目5-3連歌屋公民館2階

(太宰府天満宮より徒歩1分、西鉄太宰府駅より徒歩5分)

費用: 300円 連絡: ウェルネスサポート佐藤090-5381-3882