

題名：笑い与健康【保護者の会講演会】 平成25年11月16日（土）

講師：今井 友子氏

本日は今井友子氏をお招きして 笑い与健康とうテーマで講演をしていただきました。

第一声 ハスキーな通る声

一瞬でみんなひきつけられていました。



その声は どんどん私たちが惹きつけてゆき離しません。

「手を前に まっすぐぶらぶら〜」

言われるがままに

「右手でパー 左手でグー」

とか

「耳元でピストル 前にオッケー」



もうすでに 訳が分からなくなり 手はごによごによ迷子になっています。
私たちに笑いで突っ込みを入れながら
普段使わない筋肉や神経を使うことの有効性を教えてくださいました。健康な老後を目指して、
運動しなきゃな〜と 思う講座でした。

最後にタオルを使って ストレッチ



最初から最後まで 笑いに包まれた とても楽しい講座でした。
今井先生 楽しい時間とたくさんの笑顔をありがとうございました。
企画してくださった 学年部の方々 お疲れ様でした。

来年もまた 楽しみにしています。