

3月19日(水)、宇都宮市「ふれあい村」で開催された活動についてご紹介します。

【活動内容】

宇都宮市の「ふれあい村」では、塩谷町のシニアサポーターお二人と共同で、「笑う門には福来る 笑ってストレスを吹き飛ばそう」をテーマに『笑いヨガ』を行いました。講師たちのテンポの良いリードで、会場は笑顔と活気にあふれました。

このように、シニアサポーター同士が市町を越えて協力し合うことで、より充実した活動を行うことが出来ました。ご覧ください、参加者の皆さんののはつらつとしたお姿を!!



ウォーミングアップ!



『笑いヨガ』の始まり 始まり (^^)v



スカーフの花が綺麗です ♪