

長嶺地域コミュニティ協議会だより

長嶺サロン「たんぼぼ」クリスマス会

発行日 令和6年12月26日 発行責任者 会長 大竹順一 編集・発行 広報部 平石三男

この事業は新潟市の地域活動補助金の交付を受けています。
この広報誌は新潟市地域活動補助金を受けて発行しました。



長嶺地域
コミュニティ協議会
Nagamine Regional Community Council



長嶺サロンたんぼぼ
長谷川文子

12月10日(火)長嶺サロン「たんぼぼ」クリスマス会を開催しました。
今年のクリスマス会は万代保育園と沼垂保育園の園児の皆さんの可愛く元気一杯の歌とダンスで始まり、会場を和気あいあいの雰囲気にしてくれました。

午後からは岡陽子先生による笑いヨガ。歌って笑って手足を動かして……。

…ちよっぴり疲れたかも… 楽しい一日になりました。

参加していただいた皆様ありがとうございました。



輪になって わあ はあ はあ はあ はあ はあ はあ

U hu hu hu

「笑いヨガ」インストラクターの岡陽子先生をご紹介します。



資格

Dr.kataria school of laughter yoga 認定ティーチャー



経歴

平成16年 民生委員 児童委員。平成22年 更生保護女性会地区会長。平成24年 新潟市介護相談員。平成23年 笑いヨガリーダー。平成24年 笑いヨガティーチャー

指導内容

子どもからお年寄りまで、体操としての笑いでコミュニケーションが取りやすくなり、心と体のバランスを保ち目的を持って生きる。笑う事で免疫力が上がり、今より元気に生活できるお手伝い。

指導実績

保育士の研修。パソコン教室の講師の勉強会。障がい施設での講座。小学校特別支援学級、幼稚園、老人ホーム、地域の茶の間、JA総会、がんセンター、新潟大学、地域包括事業、社教事業など。クラブ3ヶ所主催。