

茂尻・百戸地区のサロン紹介

100円喫茶

虹のサロン



各地区で様々なサロンが開催されていますが、今回は茂尻・百戸地区の「100円喫茶 虹のサロン」をご紹介します。会場は東公民館です。皆さん100円を握りしめて会場へお集まりになります。コーヒーや紅茶、ココアなど種類が豊富でお菓子も見て楽しい食べて美味しいものがテーブルに並んでいます。

ゆる元体操から始まり、駐在さんのミニ講話、そしてメインは若木地区代表の神田隆さんによる「笑いヨガ」！「面白くなくても笑ってね。笑うことで免疫があがりますよ。呼吸は吐く方を意識してくださいね」息を充分吸ってから「フッハッハッハー・・・」と大きな声と共に息を吐き切ります。これがとっても身体に良いそうです。それにしても茂尻・百戸地区の皆さんの笑い声は大きくてビックリする程でした。元気のよい笑いヨガはとっても気持ち良かったです(*^-^*)

