

<報道発表資料>

令和 7 年 1 2 月 2 5 日

京都市南区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当

## 「南区元気いっぱいプロジェクト」

### 笑いヨガ・NHK でおなじみ鈴木先生のラジオ体操

第 1 0 回 笑いヨガで心も体もリフレッシュ

第 1 1 回 NHK テレビ・ラジオ体操でおなじみ！鈴木大輔先生と一緒にラジオ体操！



今年度、南区制 7 0 周年・イオンモール KYOTO 開業 1 5 周年を記念し、毎月健康教室を開催します。

第 1 0 回は、笑いヨガティーチャー・美濃佳奈子先生による笑いヨガです。難しいポーズはありません。どなたでもご参加いただけます。

第 1 1 回は、NHK テレビ・ラジオで活躍されている鈴木大輔先生、我喜屋佑衣先生をお招きし、ラジオ体操を行います。貴重な機会、沢山の皆様のご参加お待ちしております。

#### <事業概要>

##### ● 内容

第 1 0 回「笑いヨガで心も体もリフレッシュ」

第 1 1 回「NHK テレビ・ラジオ体操でおなじみ！鈴木大輔先生と一緒にラジオ体操！」

##### ● 日時

第 1 0 回令和 8 年 1 月 2 6 日(月)午前 1 0 時 3 0 分～ 1 1 時 3 0 分（受付:午前 1 0 時）

第11回令和8年2月16日(月)午前10時30分～11時30分（受付:午前10時）

- 場所 イオンモール KYOTO Sakura 館4階 Koto ホール
- 対象 どなたでも
- 定員 50名（先着順）
- 参加費 無料
- 申込 不要
- 主催 京都市南区役所保健福祉センター / イオンモール KYOTO

<講師・内容について>

●第10回

・笑いヨガとは

インド発祥の健康法で、笑いの動作をヨガの呼吸法を組み合わせた新しい健康体操です。  
ストレス解消、運動不足解消にもおすすめです。

・美濃 佳奈子 先生

Laughter Yoga International University 認定笑いヨガティーチャー。笑いヨガインド研修修了。様々なイベントや研修等で、笑いヨガの普及啓発に取り組まれています。

●第11回

・鈴木 大輔 先生

NHK テレビ・ラジオ体操指導者。2024年～NPO 法人全国ラジオ体操連盟理事長就任。  
全国各地の講習会、イベント等で活躍されています。

・我喜屋 佑衣 先生

NHK テレビ・ラジオ体操アシスタント

<お問合せ先>

京都市南区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当

電話：075-681-3573