

## 楽しく続けられて、少し脳トレになって…

どなたかの指導で、みんなそろって…笑顔。指導者がいつまでも続けば良いのですが、参加者だけでも進められて笑顔になれば、そのほうが参加者の気持ちも、意識も高まるというモノです。

《笑トレ》は、参加者がお互いさまの気持ちになることを期待して考えた簡単なエクササイズです。もちろん、難しくもできます。

この冊子は個人的な考え方をまとめたものです。アドバイス・ご提案などございましたら、下記 HP のお問合せからご連絡をお願いいたします。

[kenkou-fukushi.com](http://kenkou-fukushi.com)

集まって、楽しんで…

# みんなで笑顔の①

## みんながリーダーみんなが参加者

フレイルの予防の一つに社会参加…というのがあります。何をどうしたら…よく分かりません。だから、社会参加ができていく…という人は多いようです。自分が楽しくて、みんなが笑顔になったら、良いということになりそうです。



[kenkou-fukushi.com](http://kenkou-fukushi.com)