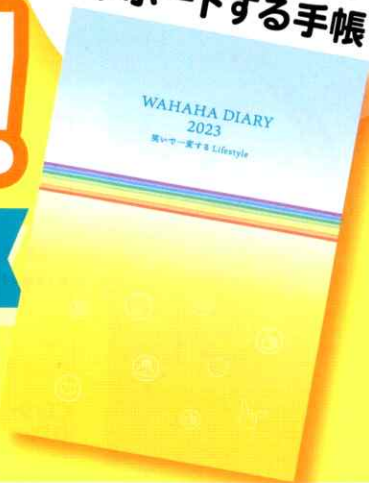


# 笑顔と感謝があふれる毎日へ!

ありそうでなかった!  
「ワハハ!」と  
「ありがとう!」を  
サポートする手帳



WAHAHA DIARY 2023 笑いで一変する Lifestyle

あなたの「笑い」に満ちた日々を、さらにパワーアップ!  
毎一笑 😊 笑う時間を作りませんか 😊

みなさま、平和都市広島からこんにちは!

このたび「来る2023年も毎日笑ってすごせるように」との願いを込め、

「笑い」をサポートするスケジュール手帳

**WAHAHA DIARY 2023**  
～笑いで一変するLifestyle～

を広島笑いヨガ研究会より発売いたします。

今こそ世界が「笑い」を必要とする時代に、ぜひお使いいただきたいスケジュール手帳です。

\*\*\*

季節に応じた笑いエクササイズ(体操)や、「笑い」に関するコラムの他、日々のいいこと3つ(ポジティブ心理学マーティン・セリグマン博士提唱)の記録欄(Laugh, Good, Thanks)などを盛り込み、「笑い」に関心のある方へ幅広くお使いいただける仕様となっています。

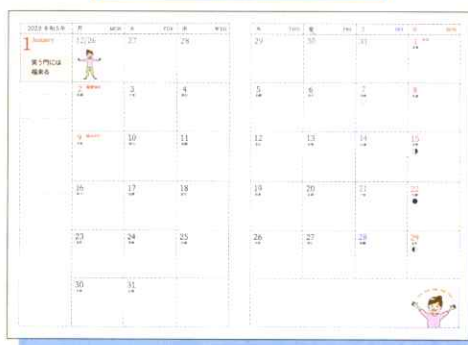
\*\*\*

ありそうでなかった!「笑う」ことを習慣にするスケジュール手帳。日々の出来事を書き留める日記帳としてもおすすめです。

見返すたびに微笑みがあふれ、充実感で満たされることでしょう。

この手帳があなたの「笑い」に満ちた日々を、さらにパワーアップするアイテムとなりますよう、広島笑いヨガ研究会一同願っております。

## マンスリーページ

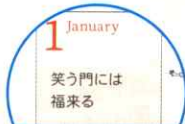


## ウィークリーページ



2022年12月～2024年1月まで  
月曜始まり、六曜・月齢表記

2022年1月～12月まで  
見開き2週間



### 今月の言葉

毎月一言、笑いに関する言葉を掲載。月初めに読んでその月を過ごすとなんか楽しくなりそう!



### 笑いチェック

今日は何回笑った? いい笑いができた? その日に笑った回数などをチェック! 一年で何回笑うかな?



### 笑いの記録

今日は何で笑った? いいことがあった? 感謝したかな? 一日を振り返って記録をつけてね!



### 笑顔コラム

読めば思わず笑顔になっちゃいます! 毎日読んで笑顔があふれる一週間を過ごしてね!



### エクササイズ

無理なく笑える笑いのエクササイズを紹介! かわいいイラストで笑いが習慣になるね

- いつでも持ち歩けるB6サイズ ● 一年間たっぷりの100ページ ● オールカラー
- 月別笑い評価グラフ ● 笑いヨガの基本知識 ● 「笑い」に関する情報などを掲載

WAHAHA DIARY 2023 笑いで一変する Lifestyle

2022年11月  
新発売!

ご注文受付中! 1,200円 [税込]

■ 11月中旬以降、順次発送予定。■ ご注文はご入金をもって確定します。■ 送料・振込手数料はご負担ください。■ 配送の日時指定はできません。

ご注文のお申し込みは、専用フォームまたはメールから

#### ● ご注文専用フォーム

<https://forms.gle/bPi3GCUm3Sw2L9Rq7>  
必要項目を記入していただくだけでご注文できます。  
スマホからは、こちらのQRコードから便利です。⇒



#### ● メール

[hoho88hiroshima@gmail.com](mailto:hoho88hiroshima@gmail.com)

メールには以下の項目を必ずご記入ください。

- ① お名前(フリガナ) ② 電話番号 ③ 送付先住所
- ④ 注文部数 ⑤ 発送方法 ⑥ 領収書の有無・宛名

#### 【送料】

| (ご注文数) | (発送方法)        | (送料) |
|--------|---------------|------|
| 1～3部   | (A) スマートレター   | 180円 |
| 4～8部   | (B) レターバックライト | 370円 |
| 9～12部  | (C) レターバックプラス | 520円 |
| 13部～   | (D) 宅配便       | 後日連絡 |

#### 【お振り込み先】

- ゆうちょ銀行  
【記号】15120 【番号】14013011  
【名称】ヒロシマワライヨガケンキュウカイ
- ゆうちょ銀行以外から  
【銀行名】ゆうちょ銀行  
【店名】五一八 【店番】518  
【預金種目】普通 【口座番号】1401301

お申込み・お問合せ

広島笑いヨガ研究会

(E-mail) [hoho88hiroshima@gmail.com](mailto:hoho88hiroshima@gmail.com) (TEL) 090-1180-8128(いぐち)