

笑いヨガの創始者まつり

(ラフターヨガ)

- 笑いヨガは、「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組合せた健康体操です。
- 笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身ともにすっきり!!
- 誰でもできて、冗談・ユーモアじゃなく“ただ笑うだけ”

NPO 法人 LYJ サイトより

イェーイ!!



笑う門には
福来たる



日程 : 12月10日(日) 10:00~10:30
場所 : 新橋地域ケアプラザ 多目的ホール
対象 : 11歳以上 親子での参加も可能
定員 : 30名(先着順 定員になり次第〆切)
参加費 : 無料
持ち物 : 特にありません
申込み : 11月10日より受付開始

新橋地域ケアプラザへ電話又は窓口でお申し込みください。

電話813 - 3877



※更衣室はありませんので、動きやすい服装でお越しください。また、当日ケアプラザはお祭を行っているため、駐車場での来館はできなくなりますのでご了承ください。