

夏休み親子企画



# 笑いヨガと

## ミニ交流会

笑いには免疫力を高めたり、脳を活性化させたりと、多くの健康効果があるといわれています。夏休みです。親子でひととき、思いっきり笑いましょう！

日時 2016年7月27日(水) 10時~12時

場所 コープ真美ヶ丘店 集会室

内容 親子で一緒にやります。

そのあとちょっぴりティータイム

講師 ラフターヨガリーダー

太田 智子 先生

吉井 維希子先生



健康チェックも  
あります  
血圧・体脂肪

参加費 200円(1組)

募集人数 親子20組

持ち物 お茶とタオル、ヨガマット(バスタオルでもOK)  
(動きやすい服装でお越しください)

申込み 奈良県医療福祉生協 中和委員会

☎ 0744-23-1170

申し込み締め切り 7月25日(月)