

ますます！

笑いヨガで元気になろう

笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。
自然に笑えて元気になる笑いヨガをぜひ体験しに来てください！



とき 9月20日(火) 10:00~12:00

ところ ティアーズコープいこま 集会室

内容 笑いヨガとミニミニ交流

講師は ラフターヨガリーダー太田智子 先生

参加費 100円

*当日は、動きやすい服装で、飲み物と汗ふきタオルを忘れずにご持参ください。

・ご希望の方は、血圧・体脂肪・骨密度の健康チェックもできます。
骨密度を計られる方は、片足が裸足になれる服装でおこしてください。

申込みは みみなし診療所まで 電話 0744-23-1170

主催:奈良県医療福祉生協 北和委員会