

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。自然に笑顔になっ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：2017年2月27日（月）10:00～12:00

ところ：コープ六条 集会室

内容：笑いヨガとミニミニ交流

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

参加費 100円 定員 30名(先着順)

***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。

・お車でお越しの方は、奥からの駐車にご協力ください。

申込みは みみなし診療所まで 電話 0744-23-1170

お申し込みは、月・火・木・金の10:00～15:00でお願いします。

主催:奈良県医療福祉生協北和委員会