

けんこうカズ

笑うということが
生きることが楽しくなる

日時: 2020年
1月19日(日)
10:00-11:30

持ち物: 飲み物、タオル

参加費: ¥100

テーマ: 笑いヨガ

場所: 心と体と会館
会議室

次回: 2月16日(日)

連絡先: 西濃医療生協
西濃南部支部
野津 57-2553

リーダー: 新垣 090-4251-8430

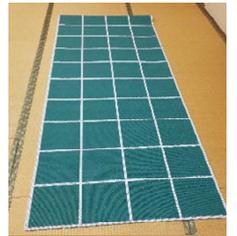




たくさん笑ったら、違う自分に出会える!!

笑いヨガ

毎月第3日曜日、朝10時から1時間位行っています。
笑うと身体も心も健康になりますよ!
最近はスクエアステップもしています。(転倒予防)
1月は第2月曜日 成人の日の午前10時より行います。



次回予定

- 1月13日(月・祝) 午前10時より午前11時半ごろまで
- 2月16日(日) 午前10時より午前11時半ごろまで

場 所 養老町広幡公民館 和室
<JAにしみの広幡支店の隣>
(養老町口ケ島19-1)

持ち物 飲み物(笑うと喉が渇きます。)
タオル(汗をかいたときの為)

参加費 無 料 (予約は不要です)

講 師 長屋 由利子

(ラフターヨガティーチャー・スクエアステップ指導員)

連絡先 080-1612-4387 (長屋由利子)