

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。

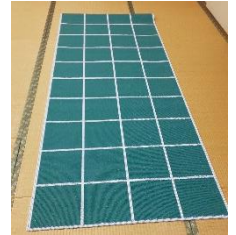
夜はその次の日の7時半からです。

3月・4月は都合により変更になります。

笑うと身体も心も健康になりますよ!

夜はよく眠れると聞いています。

最近はスクエアステップもしています。(転倒予防)



次回予定

- 3月31日(日) 午後2時より午後3時半ごろまで
- 4月1日(月) 午後7時半より午後8時半ごろまで
- 4月28日(日) 午後2時より午後3時半ごろまで

場 所 養老町広幡公民館 和室

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)