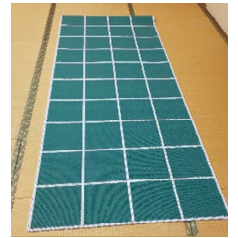


たくさん笑ったら、違う自分に出会える!!

# 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)  
10月は第2日曜日になります。



## 次回予定

- 9月15日(日) 午前10時より午前11時半ごろまで
- 9月23日(月・祝) 午後2時より午後3時半ごろまで
- 10月13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)