



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。

※笑いヨガは、理由なしで誰でも笑うことが出来るユニークなエクササイズです。

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。

※スクエアステップとは

「スクエアステップ」は高齢者の転倒予防・介護予防、認知機能向上、体力づくりをはじめとし、子どもからアスリートにも適用できる将来性のある新しいエクササイズです。

3月は第2日曜日の午前10時より行います。



どなたでも参加出来ます

次回予定

- 3月8日(日) 午前10時より午前11時半ごろまで
- 4月19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)

けんこうカフェ

笑いと語りことが
生きることが楽しくなる

日時: 3月15日

10:00-11:30

持ち物: 飲み物

参加費: ¥100

プログラム: 笑いヨガ

場所: ふるさと会館
和室

次回: 4月19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

