

笑いヨガ

MAYOKO

笑いヨガとは

♡ となりに寄り添う

- ・笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。
- ・笑う事で呼吸が深くなり、心身共に
スッキリと元気になります。
- ・作り笑いでも、本当の笑いと同じ効果が、得られます。

開催のお知らせ

毎月第4水曜日

10:00～11:01

【2023年】7月26日(水)

8月23日(水)

9月27日(水)

10月25日(水)

11月22日(水)

12月20日(水)

場 所：高岡ふれあい福祉センター

『2階 集会室』

日 時：毎月 第4水曜日

※祭日等により変更有。

(上記参照の事)

持 物：水分・動きやすい服装

参加費：200縁〔初回体験は無料〕



皆さんの参加を待っています～～～♡



主 催：ボランティアグループ

笑いヨガ「MAYOKO」

連絡先：090-4686-9225 (本領)