

# 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。
- ・笑う事で呼吸が浅くなり、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】 2月22日(水) 3月22日(水)

4月26日(水) 5月24日(水)

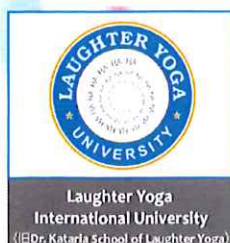
6月28日(水) 7月26日(水)

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  
まよこ  
笑いヨガ「MAYOKO」

連絡先：090-4686-9225 (本領)