

28

わらいヨガ & やさしいヨガ



「笑い」と「やさしいヨガ」
で心と体をリラックス

開催日

第1・3(木)

時間

10:00~11:30

会場

中央公民館4階
集会室

講師

成瀬ヨガ指導師資
日本笑いヨガ協会
リーダー資格
藤本 善子

対象

一般

定員

20人

コメント

「笑い」で免疫力アップ