

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 成瀬ヨガグループ
指導員
わらいヨガリーダー
資格
藤本 善子

対象 一般 定員 30人

コメント 「笑い」で免疫力アップ