

33

## わらいヨガ &amp; 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&パ  
ワーアップ

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	成瀬ヨガ指導講師 資格 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」とおしゃべり で免疫力アップ