



第1回 成人学級



笑いヨガ



「笑いヨガ」をご存じですか？
 ヨガのように体を動かす必要はありません
 誰でも楽しくできて健康づくりにも役立ちます
 お気軽にご参加ください

副作用ゼロの笑いの力

免疫力アップ

幸せホルモン

認知症予防

有酸素運動

美肌効果

うつ克服



令和3年4月15日（木）

10:00~11:30

場 所：大詫間公民館 大会議室

参加費：無料 事前申し込みなし

※動きやすい服装でお越しください

※水分補給のための飲み物をお持ちください

※マスク着用、検温、消毒等にご協力ください

