

＜田島診療所 健康づくり委員会＞

笑いヨガで 超健康になる！

2019年

日時：3月14日（木）

午後2～3時

場所：生協会館

田島4-9-26

参加費：無料

指導：竹村 聖 さん



2018年3月22日 笑いヨガで大笑い

ヨガの呼吸法と笑いの体操を組み合わせた「笑いヨガ」が健康に良いことは知られています。また、コミュニケーションの潤滑油としても、人間関係を豊かなものにしてくれます。何よりも笑っていると、気分も爽快。誰でも、どこでも出来る健康体操で、最初は体操として発生（笑う）します。

みんなで集まって笑うと、笑いが伝染していき、だんだんと無理なく笑えるようになります。

一度、体験してみませんか。どなたでも自由に参加できます。

今日から、はじめてみましょう。

3月14日(木) **笑いヨガ申込書**

申し込み締め切り 3月13日

連絡先： 田島診療所 6711-3711
担当吉野 070-5026-6367

