

第9回

～健康寿命を延ばそう～

健康 市民講座

参加費
無料

『笑いヨガ』について

講師：渡辺 清文

毛呂山町老人福祉センター山根荘 施設長
作業療法士、日本笑いヨガ協会認定笑いヨガリーダー

笑いヨガとは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」
を組み合わせた運動法です。

ストレス解消やラクに効果のある有酸素運動を探し
ている方、一緒に笑って健康になりましょう！！



日時

2018年 11月27日 (火)

14:30-15:30

定員 先着 50名様

会場 くらしワンストップ MORO
HAPPINESS館 4階会議室

(埼玉県入間郡毛呂山町毛呂本郷1006番地)

お問い合わせ・お申し込みは

HAPPINESS館 1階 事務局 TEL: 049-276-1700

