

笑って元気・ストレス解消!



# 笑いヨガ

笑う門には福来る!

高岡コミュニティセンター  
音楽室

毎週火曜日 10:15~11:30

参加費: 1回 300 円

持ち物: 動きやすい服装で、飲み物

お問合せ: とよた♥笑いクラブ

太田久美子(くうちゃん)

090-4184-5680

0565-28-8858



笑い体操 いろいろな呼吸法 脳トレ おしゃべり笑い  
瞑想 リラクゼーションなどを行います。

笑うことで免疫力 肺の機能が高まり  
ストレスも軽減されます。

「最近、笑っていないなあ、運動不足だなあ」と感じていらっしゃる方にぴったりです。  
とても簡単なので 年齢を問わずどなたでも楽しく参加していただけます。  
お気軽にお問い合わせください。