


笑いのヨガ



笑いの体操と
ヨガの呼吸法
とを合わせた健康法



- 日時：**5月19日(火)**
14:00～15:30
- 場所：特養しゅくがわら三清荘
多摩区宿河原6-20-19
- 定員：20名（先着順）
- 参加費：無料
- 申込： 044-930-5151

主催：しゅくがわら
地域包括支援センター

講師：株式会社ソナエル
相談員 近藤研作氏

笑うこと



いつまでも健康でいる秘訣は

にっこにっこ日和

ハハと笑って
心も身体も健康に!!



血行促進
筋肉をリラックス
脳の活性化、ストレス解消
免疫力アップ

