

＼ユニークに、エクササイズ！／

あらしいヨガ



11/3 (金)



10:30～12:00

「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を
組み合わせた健康法。

みんなで笑っていると笑いが伝染！
あなたも体験しませんか？

●講師・・・笑いヨガ元気プロジェクト北海道 加藤純子氏

●参加費・・・無料

●定員・・・20名

●場所・・・住吉コミセン 和室（2F）

●申込方法・・・用紙に必要事項を記入の上、窓口まで

※腹圧がかかりますので、ヘルニア・高血圧・てんかんなどの症状があるかたは、医師と相談の上お申込みください

●申込締切・・・10/31（火）※ただし、定員になり次第終了