

笑いヨガ クラブ

土

5/12

10:00~11:30

「笑いヨガ」とは、

誰でもできる健康体操です。

日常に笑いを運び、酸素をたっぷり体に取り込み

心と身体の健康を増進する効果があります。

一度体験すれば、あなたも良さが分かるはず！

あなたの日常生活や職場、

サロン活動などに

取り入れてはいかがでしょうか？

はっはっはっはっ！



笑いクラブの開催予定

- ・ 6月2日 (土)
- ・ 7月7日 (土)
- ・ 8月4日 (土)
- ・ 9月1日 (土)
- ・ 10月6日 (土)
- ・ 11月10日 (土)
- ・ 12月1日 (土)

* 予定は変更になる場合があります

場 所



こみゆにていサロン「ココカラ」
(坂戸市南町 7-1)

参加費

ココカラ会員：500円
非会員：800円

定 員

20名 事前にお申込みください

講 師

社会福祉士・笑いヨガリーダー
倉持 尚美

いえ〜い！！



一般社団法人シンビオージ

こみゆにていサロン「ココカラ」

TEL 049-227-6508

FAX 049-227-6509

