

# 笑いヨガ体験

4 / 6

(金)

10:00~11:30



笑いが心や体を健康にする効果については、広く知られています。  
「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を合わせた「笑いヨガ」は、面白くなくても笑える方法です。笑える90分を体験してみませんか？

## 講師

Louhter Yoga  
International University認定  
笑いヨガティーチャー

実費：500円

大野 ミチル 氏 定員：30名

動きやすい服装で  
タオルと水分等をご持参ください。

事前にTELまたはFAXにてお申込ください。キャンセルされる場合はご連絡ください。

開催場所  
申込み  
問合せ

大分県社会福祉介護研修センター  
(大分市明野東3-4-1)

TEL 097-552-6888 FAX 097-552-6868

きりとり

氏名 (ふりがな)

電話番号 (日中連絡のとれる番号)