

平成 30 年度サークル体験ウィーク

月島笑いクラブ

笑いヨガ

まずは体験！

お気軽に体験にお
越してください～♪

笑う門には福
来る。笑いヨ
ガで心身をほ
ぐします～♪

ストレス解消！
気分に関係なく
笑いの効果を実
感できます。

身体の悩みに応える
筋トレやストレッ
チ、脳トレになる楽
しい笑いの体操♪

笑いの体操と
ヨガの呼吸法で、
気持ちよく身体を
動かしてリラック
ス～♪

会場に来られ
る方ならどなたでも

笑って元気！

3月29日（金）10時から11時45分まで

月島社会教育会館第3洋室（5階）○動きやすい服装で

○水分補給の水とタオルをお持ちください

ほぼ毎週金曜日午前10時から11時45分まで活動しています。

お問合せは→090(7112)9951(十カイまで…メッセージをお残してください)

サークル体験ウィークに関するお問い合わせは 月島社会教育会館まで

主催 中央区立月島社会教育会館