

参加無料

令和3年度月島社会教育会館サークル体験ウィーク

月島笑いクラブ

笑いヨガ

※新型コロナウイルス感染対策として、来館前にご自宅で検温いただきマスクを着用のうえお越しください。

↓参加希望連絡は当日までにこちらまで
090(7112)9951 ナカイ(メッセージ歓迎)

会員募集中！朝 10時から 11時45分まで、月島社会教育会館で、ほぼ毎週金曜日に活動しています。体験無料。

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～♪

笑って
元気！

会場に来られ
る方ならどなたでも

笑いの動作をしながら身体を動かす快感を、ぜひ一緒に体験してみてください！

3月25日(金)午前9時45分～11時45分講習室です。

動きやすい服装で水かお茶をお持ちください。

サークル体験ウィークに関する問い合わせ

主催：中央区立月島社会教育会館

住所：中央区月島4-1-1

TEL:03-3531-6367 FAX:03-3531-6369