

参加無料 令和3年度日本橋社会教育会館サークル体験ウィーク

日本橋笑いクラブ

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

☞参加希望の連絡は 3/3 以降こちらまで
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、日本橋社会教育会館で、ほぼ毎週
月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♪

お待ちし
ています

笑って
元気！

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～♪

会場に來られ
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28日(月)午前10時からです。(会場：講習室)

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：中央区立日本橋社会教育会館

住所：中央区日本橋人形町1-1-17

TEL: 03-3669-2102 FAX: 03-3669-2720

