

3月24日(金) 5F第3洋室

10:00~11:45

# 笑いヨガ体験

- 10:00~10:15 笑いヨガについての説明
- 10:15~10:30 笑いの自己紹介(座って)
- 10:30~11:00 笑いの体操(立って動きながら)
- 11:00~11:45 笑いの体操の後、リンパマッサージと呼吸法(座って)

- 持ち物: 飲み物、動きやすい服装
- 参加費: 無料
- 定員: 10名



※コロナウイルス感染拡大防止のため、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。

3月4日から定員に達するまで先着。定員に達しない場合は当日受付可。

## 月島笑いクラブ

活動内容: ヨガ

対象: どなたでも

連絡先: ナカイ ☎090-7112-9951

✉ mikannclub0102@docomo.ne.jp



その日の自分の体調に合わせてできる笑いの健康体操。  
心も身もすっきりリフレッシュします。笑って元気!

\* 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