

3月20日(月) 10:00~11:45

B2F 講習室

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 笑いの近況報告/自己紹介
- 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(座りながら)の後
リンパマッサージと呼吸法



- 持ち物：水分補給用の飲み物
- 服装：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順にて受付。定員に達しない場合は当日受付可。

日本橋笑いクラブ

- 【活動内容】 笑いヨガ
- 【対象】 どなたでも
- 【連絡先】 ナカイ
☎ 090-7112-9951
✉ mikannclub0102@docomo.ne.jp



自分の体調に合わせてできる笑いの健康体操で
心も身体もすっきり！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：中央区立日本橋社会教育会館 中央区日本橋人形町 1-1-17 ☎ 03-3669-2102