

健康笑いヨガ教室

皆で一緒に笑って心身ともにリフレッシュ

誰でも運動で笑う事が出来る優れたエクササイズです。笑いの健康体操。笑いが体に良いということは医学的に実証されており 病気の予防や治療においても注目を浴びています。



人生100歳時代～笑って元気！元気！

日時 令和5年9月2日(土) 13:30～15:30

場所 瀬戸内市中央公民館 実習室

(瀬戸内市邑久町尾張465-1)

講師 万代 京央子 先生

一般社団法人岡山県笑いヨガ協会代表理事
川崎医療福祉大学非常勤講師

主催 公益社団法人 岡山県難聴者協会

協力 せとうち難聴者の会

問合せ 0869-34-5490

申込 FAX、LINEでも可

