

笑って元気！ラフターヨガ

笑顔で心もからだも元気に♪

ラフターヨガとは笑いとヨガの呼吸法の健康エクササイズです。

難しいポーズはありません。深呼吸して笑って、心と体のストレッチをしませんか。

日時

令和6年1月15日(月)

14時00分～15時30分

場所

世田谷区社会福祉協議会

3階研修室(成城6-3-10)

対象 成城にお住まいの方

参加費 無料

募集 先着30名

講師

梅ちゃん先生

～ラフターヨガインターナショナル

ユニバーシティ認定講師～

内容 笑いヨガ

日本大衆伝統芸能 南京玉すだれ



飲み物持参と、動きやすい服装でお越し下さい。

また、マスクを着用していただき体調不良の方はご遠慮下さい。

申込
問い合わせ

氏名・住所・電話番号をお知らせ下さい。

社会福祉協議会・成城地区事務局 TEL：070-3946-9802
(平日8:30～17:15まで) FAX：03-6733-8470

申込締切

令和6年1月11日(木)まで

*この事業は世田谷区社会福祉協議会の会費を財源とした

成城地区社会福祉協議会の主催事業です*



(FAX 03-6733-8470)

健康推進事業

実施日:令和6年1月15日(月)14時30分~15時30分

会場:社協研修室

参加申込書

申込み受付 令和6年1月11日(木)まで

氏名	
住所	
電話番号	
備考	

氏名	
住所	
電話番号	
備考	