



笑って元気になる！ラフターヨガ！

ラフターヨガとは、笑いと呼気法の健康エクササイズです。難しいポーズなどはありません。深呼吸して笑って、ココロとカラダのストレッチ、遊び心も刺激されて身体が開放されるので「笑いヨガ」と呼ぶこともあります。誰にでも出来る笑いの体操です。「最近笑ってないな」「声が出なくなったな」そんな方、笑いの効果を実感してみませんか？

○日 時：令和5年 **8月21日(月) 10時～12時**

○場 所：砧まちづくりセンター活動フロア(世田谷区砧5-8-18)

○内 容：ラフターヨガ(笑いヨガ)で元気になろう！

講師 梅ちゃん先生

○対 象：砧地区にお住いの65歳以上の方

募集数：20名(先着順)

○参加費：無料

○申込み：受付 **8/1(火)～** ※定員になり次第締め切り

○持ち物：飲み物(水・麦茶等/ノカフェインのもの)

○その他：動きやすい服装・くつでお越しください



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・大道芸人・大蔵地区の民生委員でもある

【申込み・問い合わせ】

社会福祉協議会 きめた地区事務局 担当：齋藤・新藤

電話：080-9418-7736 (平日 8:30～17:15)

FAX: 03-4330-1226

①お名前 ②ご住所 ③電話番号 ④年齢 をお知らせください。

