

佐鳴台地区社協だより

社協だより第174号
2019年10月5日
佐鳴台地区社会福祉協議会
Tel 053-447-7477

社協の健康教室「笑いヨガ教室」

笑いヨガ やってみませんか

笑うときは腹の底から「わっハツハツハア」

笑いから活力を！

やっぱり笑顔っていいですね！



平成29年度「ともちゃん先生の笑いヨガ教室」



- みんなで一緒に笑いたい。
- むずかしいヨガはしたくない。
- おひとり参加 大歓迎！
- 笑って健康になりたい。
- 簡単！笑って脳トレ！

日時：11月11日（月）

10：30～11：30

会場：佐鳴台協働センター

児童室

講師：ともちゃん先生

※ 無料です。直接会場へお越しください。