



笑いヨガ (ラフターヨガ)



笑う門には福来る！
2022年の初笑いで、健康な一年を始めましょう。
皆様のご参加をお待ちしております。

講師 NPO 法人ラフターヨガジャパン
ラフターヨガ認定リーダー 鶴川 友美 氏

<内容>

- 1)簡単な呼吸法
- 2)ウォーミングアップ
- 3)優しいヨガのポーズ
- 4)笑いヨガエクササイズ

日時： 2月4日(金) 10時～11時

場所： 海老名市総合福祉会館1階 第1・2娛樂室

対象： 市内在住在勤の65歳以上の方 ※先着20名(申込制)

費用： 無料

申込方法： 1月5日(水)9時より電話にて受付

申込・問い合わせ 海老名市社会福祉協議会 ☎ 232-1600

新型コロナウイルス感染拡大防止についてお願い ○発熱や風邪の症状など体調がすぐれない場合は、ご来館をお控えください。
○マスク着用でご来館下さい。○今後の状況によっては、急遽開催を中止する可能性がございます。あらかじめご了承ください。