



ビランチャ

笑いヨガ

笑いヨガとは、笑いの体操と、ヨガの呼吸法を合わせているところから笑いヨガと呼ばれています。

5分間の大笑いは、15分のボート漕ぎマシンに匹敵する運動量といわれます。

声を出して大笑い。元気になろう！

日にち：**10月29日(木)**

場所：北部地域老人福祉センター **ロビー**

時間：午後1時30分～午後2時30分

詳しくは当館職員までお聞きください