

笑うだけで、心も体も元気に!

# 笑いヨガ

笑って  
ストレス解消!

免疫力  
アップ!

心も体も  
スッキリ!

はじめての方も大歓迎!



## ～笑顔&美姿勢で整う心と体～



ヨガの呼吸法を取り入れた笑う健康体操です!

人間の体は、本当の笑いも嘘の笑いも区別しません。簡単なエクササイズで笑うことにより、本当に笑ったときと同じ効果を得られます。難しいポーズは取りません。お気軽にご参加ください。

- ・講師：内山 久井さん  
(ラフターヨガティーチャー)
- ・費用：無料
- ・定員：15名程度  
(先着順、市内在住・在勤の方)
- ・持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物
- ・その他：動きやすい服装でお越しください。

欠席の日程がある場合は、薄根地区コミュニティセンター (22-3160) までご連絡ください。

申込〆切 6/30(火) ①氏名 ②住所 ③電話番号 をご連絡ください。



全4回 各火曜日:14:00~15:30  
薄根地区コミュニティセンター 2階 会議室

# 7/7, 14, 21, 28

お申込み・お問合せ

薄根地区コミュニティセンター TEL. 22-3160 (平日 8:30-17:15) 〒378-0063 沼田市下沼田町 733-1

※お車は必ず薄根地区コミュニティセンターにお停めください。(建物正面と裏側2カ所あります。)