



9月23日(土)

10時30分～

12時00分

第16回



だんらんカフェの

ご案内

参加費
無料

場所: グループホームだんらん

住所: 上越市頸城区北方 125-8

第16回『笑いヨガ』で健康になろう!

笑いヨガとは、1995年にインドで始まった健康法です。笑いの体操とヨガの呼吸法をあわせているところから笑いヨガと呼ばれています。“笑い”には免疫力を高めてがんや感染症にかかりにくくなる効果があると言われてしています。また、酸素がたくさん取り入れられて健康と活力が実感できます。

頸城で活動されている村松かずみさんを講師に迎えて、笑顔いっぱいの時間を一緒に楽しみましょう。

帰る時には、身体も心も軽くなっているかもしれませんよ♡



沢山の方のお越しをお待ちしています。

ご近所の方お誘いあわせの上、気軽にお越しください。



次回のだんらんカフェは10月28日(土)の予定です。

※事前の申し込みは**不要**です。
当日、会場までお越しください。

ただし、送迎をご希望の場合は、
送迎をいたします。
あらかじめご連絡をお願いいたします。

お問合せ先

〒 942-0171

新潟県上越市頸城区北方東拼 48 番地 1

株式会社だんらん

事務局: 村松卓弥

025-530-3657

