

第29夜

ZOOMで一緒に  
楽しい時間

プレミアムつながらナイト  
at COCOしのはら

【オンライン】笑いヨガ



6月30日(火) 午後5時~6時

(午後4時30分から待機してしますので、入りしだい繋がります)

参加費: 500円 ※事前に申し込み、COCOしのはらでお支払い頂くか  
郵貯口座に振り込みをお願いします。お支払い後招待 URL をお送りします。

要予約

参加方法: オンライン会議アプリ ZOOM を使います。今まで利用したことがない方、  
事前に教えますので是非この機会にインストールしてみませんか…。

### 《 笑いヨガあみ 》

牟田園美智子(みっちゃん)・樋口明美(あっちゃん)

「笑うことは身体にいいですよー!!」

初めてでも無理なく自然に笑えます。身体も心もリフレッシュして  
元気に過ごしましょう!!」

~~ 笑いヨガ(ラフターヨガ)5つのポイント ~~

- ・ジョークもコメディも不要!これは体操です。
- ・一緒に遊んだり、目を合わせたりすることで、本物の笑いに変わります。
- ・本当に笑っても、作り笑いをして、笑いの効果は同じです。
- ・笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせます。
- ・インドの医師が1995年に始めました。

申込先・問合せ先

地域交流福祉スペース

COCOLしのはら

運営:認定 NPO 法人びーのびーの

港北区篠原町1077

TEL 045-716-9875

cocoshino@bi-no.org

(月~金 9:30~15:00)

