

第30夜

プレミアムつながるナイト
at COCO しのはら

zoom で一緒に
楽しい時間

【オンライン】笑いヨガ



7月27日(月) 午後4時~5時

(午後3時から待機してますので、開始前に接続の確認ができます)

参加方法：オンライン会議アプリ zoom で配信。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…。

参加費：500円 ※入金確認後、zoom 招待 URL をお送りします。

支払いについて：①COCO しのはらで直接支払い
②ゆうちょ口座に振り込み

申し込み：QR コードから申し込みください。 →→→→→



※メール、電話でも受け付けています。

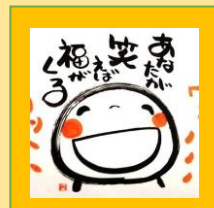
《 笑いヨガあみ 》

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、作り笑いをしても、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。



※お気軽に電話でお問い合わせください。(下記)

申込先・問合せ先

地域交流福祉スペース

COCO 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)



本事業は一般財団法人 YS 市庭
コミュニティー財団の助成事業です