

夏休み 🍉

大人から小さなお子さんまで みんなで、笑いヨガ😊

～ 笑う健康体操 作り笑いでもハッピー❤️



日時：7月22日(土) 10時～11時

場所：福井県社会福祉センター

2階体育館

講師：さくらがわ ゆうこ
櫻川 祐子 さん

(笑いヨガリーダー「咲ら」さん)

参加費：100円



みんなで口を大きく
開けてライオン笑い
ガオー!!



楽しいから笑うのではない
笑うから楽しいのです。
笑うことは、全身運動です。
運動としての大笑いと
ヨガの呼吸法を組み合わせたのが、
「笑う健康体操＝笑いヨガ」なんです。

むずかしいポーズはいっさいなし!
大人から小さな子どもまで
どなたでも気楽にご参加いただけます!

マスクの下だって笑顔😊です。

「やったー! やったー! やったー! イエーイ!
いいぞ! いいぞ! いいぞ! イエーイ!」
楽しくなってスッキリする魔法のかけ声♪



主催：福井県医療生活協同組合

福井市・病院ブロック

お申し込みは電話 27-2318 担当：澤崎まで

さわざき