

笑いヨガ入門

Laughter Yoga

講座

笑いヨガとは「笑い」の体操と「ヨガ」の呼吸を組み合わせた健康法です。誰にでもできる健康法、「笑いヨガ」は今では世界100カ国以上に広がっています。一緒に「笑いヨガ」を体験し、心も体も健康になりませんか？



日時	令和元年7月24日(水) 10時~12時
場所	久留米市城島総合文化センター イベントホール
申込方法	電話・FAX・メールにて住所、氏名、年齢、電話番号をご連絡ください。(電話申込は平日8時30分から17時まで)
定員	15名(応募者多数の場合は抽選)
受講料	無料
応募締切	7月12日(金)

講師 やまもとじゅんこ・よしひこ先生

福岡笑いヨガクラブ
インターナショナル Dr カタリア認定ティーチャー



笑顔でストレス解消!



問合せ・申込み

久留米市城島総合文化センター(久留米市城島町檜津1番地1)
Tel: 0942-62-2110 Fax: 0942-62-4466
E-mail: j-bunka@city.kurume.fukuoka.jp