

笑って元気! 笑いいヨガ

笑いの体操とヨガの呼吸法を
組み合わせた新しい健康法です

9月28日(土)

1回目

10:30~11:00

2回目

11:15~11:45

場 所

イトインコーナー

講師 **松村 栄美子氏**

事前申込み

各回先着 15名様 無料

サービスカウンターでお申込み下さい

※当日は動きやすい服装で、
汗ふきと飲み物をご用意下さい

