

笑いヨガを楽しむ

笑う門には福来たる！ 皆で笑えばお多福に

日時：2019年6月8日 午後2時～4時

会場：麻生市民交流館やまゆり

会費：無料

講師：渋谷 美恵子 さん 麻生区在住

昔から笑う門には福来たる言われていますね。

寝ても覚めても、つとめて笑いましょう。

天の岩戸は笑いで開けた！皆で笑ってお多福になりましょう。

皆様はどんな時笑われますか？

笑うのは好きですか？よく笑われますか？

笑うのはご自身にとって良いことだと思われますか？

皆様ご存じのように、笑う門には福来たる！実際に一緒にエクササイズをして、心と体で笑いを感じてください。



講師プロフィール

生まれは東京都中央区佃島。 私の母もよく笑い、人を笑わせます。

日本にラフターヨガを初めて導入された田所メアリーさんの元でリーダー資格をいただく。 現在新百合ヶ丘・柿生・町田市金井にてクラブ開催中

受付開始：2019年5月1日から

定員：25名 先着順 定員になり次第締め切ります

申込方法：裏の申込用紙に氏名・連絡先を記入の上

ご来館またはFAXでご提出ください

申込み・問合せ：麻生市民交流館やまゆり ☎951-6321 Fax 951-6474

主催 認定NPO法人 麻生市民活動サポートセンター