

笑って元気アップ!

健康増進!

笑って健康かわにし 参加者募集!



笑いは健康によいことが知られています。
普段なかなか笑う機会が無い方も、是非、このグループに参加され、
健康管理に役立てていただければと思います!



New
9月9日
開講

開催内容

開催日: 毎月第2土曜日
時 間: 10:15~11:30
(笑い与健康に関する講義15分+笑いヨガ60分)
場 所: アステ市民プラザ
(アステ川西6階: 阪急宝塚線川西能勢口駅)
参加費: 1回 500円

笑いヨガとは

今、話題の笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたもので、運動効果と心身のリラクゼーション効果が得られます。
冗談やユーモア等は一切使わないで笑います。
体操として笑います。
みんなで一緒に、笑っているうちに、笑いが伝染し、不思議と無理なく笑えるようになります。

電話での申込み先
お問い合わせ先

講師: 笑いヨガリーダー 林 利恵(はやし りえ)

TEL: 06-7878-6937 (平日 9:00 ~ 16:00)

大阪大学大学院医学系研究科博士課程で、
笑い与健康について研究。

大阪大学「笑って健康教室」の運営と笑いヨガを担当。

FAX: 06-7878-6641 (24時間対応)

笑って健康かわにし代表 木内 廣行 宛 笑って健康かわにしへ参加を申し込みます。

ふりがな		性別	年齢	初回参加日
お名前		男・女	歳	
ご住所			電話番号	