

ありがとう笑いヨガ

【活動内容】

私たちは、笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操の「笑いヨガ」を実施している団体です。笑いヨガは血液循環の改善や、心拍期の向上など様々な健康効果が得られる運動です。10分笑えば、30分のジョギングに匹敵するほどの有酸素運動です。笑って、認知症予防や健康寿命を延ばしましょう！

【活動日及び活動場所】

- みんなカフェ笑いヨガ
交野市役所 別館1階 みんなカフェ
不定期開催
- ありがとう笑いヨガ
ゆうゆうセンター
毎月第3土曜日 13:30～15:00
(変更になる場合があります。)
- 笑いヨガヒフミちゃん
交野会館
毎月第1・3木曜日 13:30～15:00

【活動費用】

- 参加費:500円(幼児・小児は無料)
- ※出前講座はご要望により実施しています。
ご相談ください。

【入会条件】

- 年齢と性別を問わず誰でも参加可能です。
- その都度参加費でご参加できます。

【その他特記事項】

軽装、飲み物を持参ください。

【お問い合わせ】

- ありがとう笑いヨガ
藤谷 美代子(茶々)
Tel:090-3038-5085
Mail:Cha88cha1945@yahoo.co.jp



- 笑いヨガヒフミちゃん
岡田 妃二三(ヒーちゃん)
Tel:080-2411-6105