

希楽々

笑いのヨガ



毎日笑っていますか？ストレスをためていませんか？

笑いの効果 いろいろ

- 免疫力アップ！
- 内臓の働きが良くなる
- 脳の活性化
- ストレス解消！
- NK細胞が活性化
- 筋肉の動きで内臓をマッサージ、呼吸が深く、血流が良くなる
- 記憶力のアップや認知症予防にも効果的
- 気持ちや頭の切り替え
- ストレスからくる頭痛や肩こりも改善

体操として継続的に笑うことにより、「笑い」を習慣化することができます。
自然に「笑顔の素敵な人」になれますよ^^

- ☆開催日時 2019年4月19日～2020年3月20日の第2・第4金曜日 13:30～14:30
- ☆開催場所 神林総合体育館 柔道場
- ☆対象 どなたでも
- ☆受講料 1回 村上市内5クラブ会員 250円
ビジター 500円
- ☆服装 動きやすい服装、内履き不要
- ☆持ち物 タオル、水分補給のための飲み物等
- ☆申込み 下記受講申込書にご記入の上、受講料を添えて希楽々事務局へお申し込みください。
- ☆お問合せ NPO法人希楽々 TEL 0254-66-8119 / FAX 0254-66-8112

1回のお試し無料!



キリトリ

笑いヨガ教室受講申込書

氏名	年齢	歳	電話番号	
住所			希楽々	会員・ビジター
受講料	領収		受付No.	

☆☆☆ NPO法人 希楽々 ☆☆☆