

# 朝から笑う健康体操

in 浅間大社

体操をしながら笑うことで血行が良くないからだはポカポカ、痛みやコリやイライラを解消して心も体も元気になります！

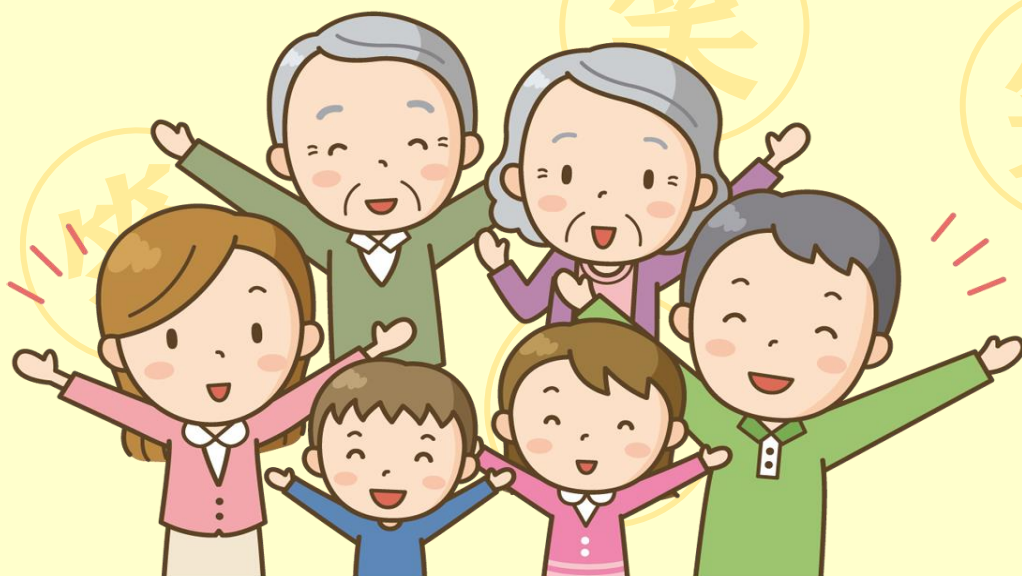
**日時**：毎月第3土曜日

朝7時～7時半

**場所**：神田川ふれあい広場

**年齢**：3歳～120歳

★申込不要・無料・雨天中止



車椅子でもOK！



コロナウイルス感染防止対策の為マスク着用で広がって行きます

笑いヨガは

マットの上でポーズをとるヨガではありません。ラジオ体操のように外で立って行います。子供から高齢者まで誰でもできる『笑って元気』になる健康体操です。

お問い合わせ

ラフタークラブなごみ 小林

Tel 090-4409-8234

Mail info@laughter753.com

HP laughter753.com

