

朝から笑う健康体操 in 富士西公園

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1日曜日

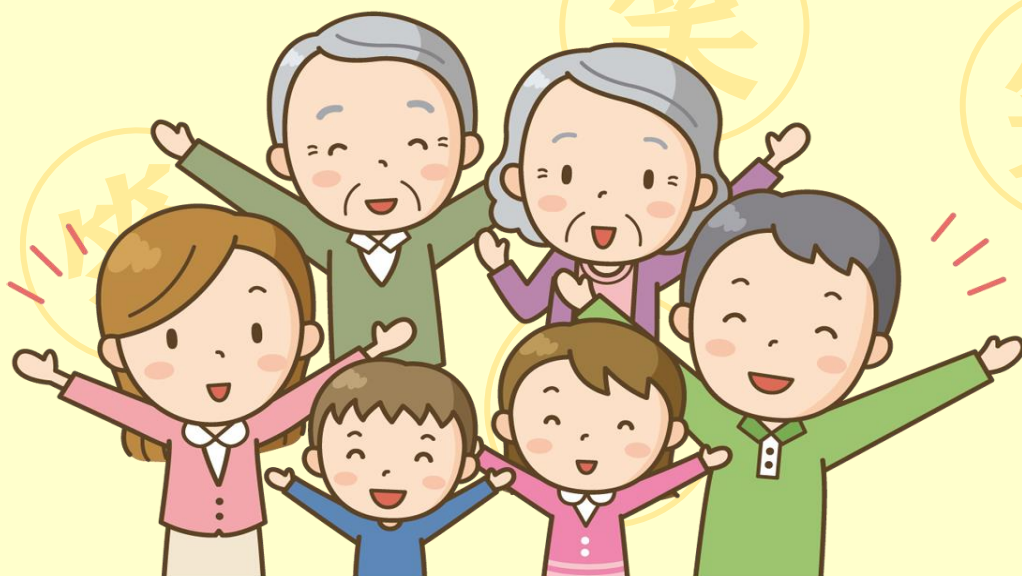
注：12月・1月は
第3日曜日

朝8:40～9:10

場所： 入山瀬 富士西公園

年齢： 3歳～120歳

★申込不要・無料・小雨決行



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

