



健康体操

笑いヨガ



講座

つくり笑いでも、脳は喜ぶ。

免疫力アップ、有酸素運動、うつ克服、不眠解消、血圧低下、
鎮痛効果、認知症予防。 そして美肌効果。 健康で元気に！

● 講師： 沼田淑美さん / 砺波ラフタークラブ

- 定員： 12名 (4人以上で開講)
- 時間： 10:00 ~ 12:00
- 材料費： あれば実費
- 持ち物： 軽体操ができる服装、水分補給用水

前半		5月～9月		受講料	700円×5回=3,500円	・申込み時に納付ください
開催予定	2023年 5月12日 (金)	6月9日 (金)	7月7日 (金)	8月11日 (金)	9月8日 (金)	

後半		10月～3月		受講料	700円×6回=4,200円	・9月末迄に納付ください
開催予定	10月13日 (金)	11月10日 (金)	12月8日 (金)	2024年 1月12日 (金)	2月9日 (金)	3月8日 (金)