

# 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  
 「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」を!!

申込締切  
 3/22(土)

- 定員: 12名 (4人以上で開講)
- 時間: 9:30 ~ 11:30
- 材料費: 特にありません
- 講師: 沼田 淑美 さん

#### 通年

4月	5月	6月	7月	8月	9月	前半 受講料金
11日	9日	13日	11日	8日	12日	700円× 6回 4,200円
10月	11月	12月	1月	2月	3月	後半 受講料金
10日	14日	12日	9日	13日	13日	700円× 6回 4,200円

- 申し込み: 受講料金を納付頂いて、正式申し込みとなります