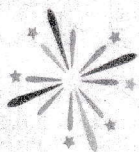


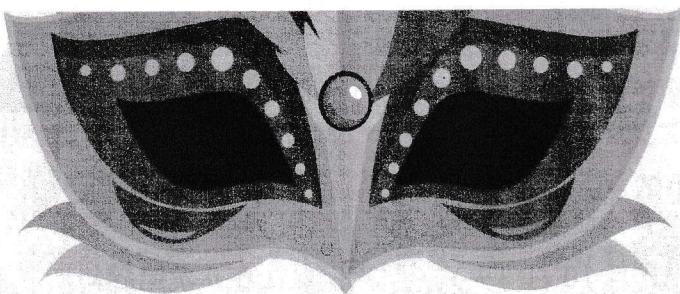
中高年講座第3講



笑いヨガ体験

(ラフターヨガ)

日頃から身体がだるくて、朝がつらい。
身体に痛いところがある。ねむれない日がある。
生活習慣病が気になる。
面白いて思えなく、大笑いしていない。
皆さん、このような状況になっていませんか？
笑顔は副作用のない薬と言われており、免疫力がつくと科学的に立証されています。
是非、笑って心身のリフレッシュしませんか。
*参加される方は、タオルを持参してください。



講師：らふさぼーと代表 澤田和子氏

参加費は無料です。先着20名で締切り。

令和5年	受付：13時30分	京都市聴言
10月29日	開始：14時から	センター
(日)		

申込先：京都市中途失聴・難聴者協会 事務局

FAX 075-841-7771 (担当：山根)

締切：令和5年10月23日 (月)

申込者 氏名
連絡先 FAX

(会員・非会員)

*申込は氏名等記載しこのままFAXして下さい。