

岩舟町ifの会 講演会



「笑いヨガを体験しよう」 ～笑いの力は素晴らしい!～



「笑い」は病気の治療や予防に効果があるとよく耳にします。
“笑い”の体操と“ヨガ”の呼吸法を組み合わせた“笑いヨガ”
を体験しましょう。

日時：平成30年2月1日(木)

午前10時～午後12時

(受付：午前9時45分～)

場所：栃木市岩舟公民館 講義室

講師：蔵のまち笑いヨガくらぶ

代表 高岩 初枝氏

対象：どなたでも（先着30人）

主催：岩舟町ifの会

後援：栃木市教育委員会

問い合わせ先：岩舟公民館(Tel 55-2500)