

ラフター ヨガ教室

日時

令和5年9月20日
10:00～11:30

場所

鶴嶺西コミュニティーセンター2階会議室

講師

茅ヶ崎市ラフターヨガクラブ
LaughterYoga Japan 認定ティーチャー

申込について

- 対象：市内在住の方
- 定員20名程度
- 費用：無料
- 申込は、9月15日までに下記連絡先までご連絡ください。

連絡先

鶴嶺西地区地域包括支援センターみどり

【TEL】0467-84-0775 *月～土 8:30～17:00



ラフターヨガを ご存じですか？

「笑いヨガ」とも言われています。笑いとお腹呼吸を組み合わせた健康体操のことです。笑うことで多くの酸素を自然に身体に取り入れ、心身共にすっきり元気になれるといわれています。

茅ヶ崎市ラフターヨガ クラブの活動

笑いの効果で心身の健康が得られるよう、連続的に笑える条件と場を用意しています。「NPO法人ラフターヨガジャパン」認定ティーチャー達によるリードで思う存分笑い合える1時間半のセッションを実施しています。「茅ヶ崎ラフターヨガクラブ」は誰もが気兼ねなく思いつき笑える場です。

