

グループ名

笑いヨガ



活動内容及び
(具体的)
グループ紹介

笑って元気になり、目と目を合わせて子ども心に帰ることで、自然に笑えてきます。良い空気が体いっぱい取り入れられ、健康と活力を実感できます。口角を上げる事で、脳が勘違いをして今日も元気だと思ってくれます。無理をしないで健康。

活動日・時間

第2・4水曜日

10:00

～

11:30