

笑いの体操教室全3回

★5月15日(水)

★5月22日(水)

★5月29日(水)

10時～11時30分

対象:一般 15人(抽選)※3回とも参加できる方

参加費:1,000円

持ち物:飲み物,動きやすい服装で!

申込:4月26日(金)20時までに

電話または直接窓口へ

〒233-0001 上大岡東 2-9-38

電話・FAX 352-7177

※当選確定後のキャンセルはキャンセル料が発生します。

ワッハッハー

みんなで一緒に大笑い
しませんか?



とにかく楽しい!

心も体もリラックス!

免疫力アップ!

認知症予防!

脳の活性化!

アンチエイジング!

今話題のラフターヨガ(笑いヨガ)とシナプソロジー(脳活性化)

機能改善体操・ループエクササイズ・認知症予防ゲーム…

いろんなことして誰でも無理なく楽しく動ける体操教室です。

座ったままでも大丈夫!もちろん立って動いてもOK!

誰でも参加できます。気楽に一緒に笑いませんか?

主催:上大岡コミュニティハウス