

# 笑いの体操教室

全3回

★5月14日（水）

★5月21日（水）

★5月28日（水）

10時～11時30分

対 象：一般 20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25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

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