

出張健康体操

最近笑っていますか？

参加
無料

笑いヨガ

2026

4.25 (土)

13:30-14:30

入場13:15~

対象：小学生からシニアまで
定員：30名

笑いヨガ（ラフターヨガ）は、1995年にインド人医師により始まり、今では国境を越え世界に広がりました。

今回は、地域にお住いの小学生からシニアの方までの多世代の皆様へ、笑いヨガの健康法・リラクゼーションをご紹介します。

椅子に座って行いますので、どなたでも参加できます。

是非、この機会に珍しいヨガを体験してみてください。

※お子様の安全管理は保護者の責任でお願い致します。

※駐車場のご利用は出来ません。

※マスク・水筒をご持参ください

講師

株式会社ソナエル相談員 金淵氏

お申込みはお電話・窓口にて

要申込・開催場所

横浜市大場地域ケアプラザ

横浜市青葉区大場町383-3

045 (975) 0200