

# ラフターヨガ講座 (笑いヨガ)

参加無料

笑って、楽しくからだを動かして **先着25名**



地域の仲間とフレイル予防！！

日時: 2026年 3月30日 (月)

13:30~14:45

場所: 新子安地域ケアプラザ

(多目的ホール)

講師: ラフターヨガ(笑いヨガ)

鵜殿真理子(まじょん♪)氏

インドで生まれた「笑い」と  
「深呼吸」を組み合わせた  
「ラフターヨガ」の伝道師！  
市内各地で活動しています！



申し込み  
お問い合わせ

新子安地域ケアプラザ

TEL: 045-423-1701