

◆自主企画事業◆

いきいきたぶし会



アハハ笑いで
人生が変わる。
作り笑いでも
ハッピーだ!

笑いで元気に
なりましょう♪

4月22日(水)
10時~

副作用ゼロの笑いの力

幸せホルモン

- 免疫力UP
- 美肌効果
- 不眠解消
- 鎮痛効果



- 有酸素運動
- うつ克服
- 血圧低下
- 認知症予防

ホホホ、
ハハハ、
イェー

ホッ
ホッ
ハハハ〜♪

- 【場 所】 国富コミュニティセンター大集会室
- 【講 師】 日本笑いヨガ協会 笑いヨガリーダー 伊藤 八恵 さん
- 【参加していただける方】 どなたでも
- 【参加費】 無 料
- 【持ち物】 汗拭きタオル ※動きやすい服装でお越しください
- 【内 容】 楽しい笑いの体操です

事前申込は不要です。たくさんの参加、お待ちしております！



笑って楽しく！
笑って健康に！

笑



主催：いきいきたぶし会・国富コミュニティセンター事業委員会
お問い合わせ：国富コミュニティセンター ☎63-1372