

◆自主企画事業◆

いきいきたぶし会



笑いで元気になりましょう♪

アハハ笑いで
人生が変わる。
作り笑いでも
ハッピーだ！

副作用ゼロの笑いの力

4月22日（水）
10時～

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、
イエー

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