

# 親子で笑いヨガ

ママが笑うと僕も私も楽しい！  
笑う健康法で楽しく笑って、  
子育てのストレスを解消しましょう！

笑いヨガとは、  
ヨガの呼吸法を取り入れた  
笑う健康体操です！

日時

6月27日(水)



10:00～11:30

講師

(株)笑い総研 天野 奏子氏

場所

横浜市富岡東地域ケアプラザ

参加費

無料

定員

15名(定員にない次第受付終了)

持ち物

飲み物・汗ふきタオル・上履き

④ヨガポーズはとりません！

※保護者の方のみの参加可。

※動きやすい服装でお越し下さい。

※6月12日(火)10:30より

窓口・電話にて受付開始。



お問合せ・お申込み

横浜市富岡東地域ケアプラザ  
地域活動交流

TEL 045-776-2030