

健康体操

笑いヨガ

講座 ①



つくり笑いでも、脳は喜ぶ。  
 免疫力アップ、有酸素運動、うつ克服、不眠解消、血圧低下、  
 鎮痛効果、認知症予防。そして美肌効果。健康で元気に！

● 講師： 沼田淑美さん / 砺波ラフタークラブ

- 定員： 12名 (4人以上で開講)
- 時間： 10:00 ~ 12:00
- 材料費： あれば実費
- 持ち物： 軽体操ができる服装、水分補給用水

前半		4月～9月		受講料	700円×6回＝4,200円			・申込み時に納付ください
開催予定	2024年 4月12日 (金)	5月10日 (金)	6月14日 (金)	7月12日 (金)	8月9日 (金)	9月13日 (金)		

後半		10月～3月		受講料	700円×6回＝4,200円			・後半の初回迄に納付ください
開催予定	10月11日 (金)	11月8日 (金)	12月13日 (金)	2025年 1月10日 (金)	2月14日 (金)	3月14日 (金)		

健康体操

笑いヨガ 講座 ②

申込締切  
3/19(火)

つくり笑いでも、脳は喜ぶ。

免疫力アップ、有酸素運動、うつ克服、不眠解消、血圧低下、鎮痛効果、認知症予防。そして美肌効果。健康で元気に！

● 講師： 沼田淑美さん / 砺波ラフタークラブ

- 定員： 12名 (4人以上で開講)
- 時間： 10:00 ~ 12:00
- 材料費： あれば実費
- 持ち物： 軽体操ができる服装、水分補給用水

前半		4月～9月		受講料	700円×6回＝4,200円			・後半の初回迄に納付ください
開催予定	2024年 4月26日 (金)	5月24日 (金)	6月28日 (金)	7月26日 (金)	8月23日 (金)	9月27日 (金)		

後半		10月～3月		受講料	700円×6回＝4,200円			・9月末迄に納付ください
開催予定	10月25日 (金)	11月22日 (金)	12月27日 (金)	2025年 1月24日 (金)	2月28日 (金)	3月28日 (金)		