

笑いヨガ

講座



つくり笑いでも、脳は喜ぶ

申込締切

3/28(土)

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
 「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」を!!

- 講師: 沼田 淑美 さん
- 定員: 14名 (4人以上で開講)
- 時間: 10:00 ~ 12:00
- 受講料: 分納制(後半受講料支払いは、9/11日まで)

通年

(注)1年を通しての受講です)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	前半 受講料金
10日	8日	12日	10日	14日	11日	700円× 6回 4,200円
10月	11月	12月	1月	2月	3月	後半 受講料金
9日	13日	11日	8日	5日	12日	700円× 6回 4,200円

- 申し込み: 受講料金を納付頂いて、正式申し込みとなります
- 入浴料: 受講料には含まれておりません。別途200円が必要です。