

笑い×
ヨガ

ラフター ヨガ

みんなで
笑って
心も体も
元気に!

～ゆったり健康運動～



ラフターヨガって?

笑いの体操とヨガの呼吸を
組み合わせた、誰でもできる
健康づくりのプログラムです。😊

こんな方におすすめ!

ストレス
解消
したい

気分を
明るく
したい

運動不足
を解消
したい

笑顔で
過ごしたい

開催日

11月7日 土

13:30～14:30

場所

長居障がい者スポーツセンター
体育室

一緒にたくさん笑って
リフレッシュしましょう!

講師

アダルシュ・シャルマ
先生

