

# 【H29年度流山市民活動団体公益事業】

## 笑いヨガ de ストレスを吹き飛ばそう！

【日時】 2017年11月8日(水)13時～14時30分

【会場】 南流山センター 大ホール

【参加費】 500円・乳幼児無料♪

【持ち物】 動きやすい服装・飲み物



- ※笑いヨガはどなたでもご参加できる『笑いの健康体操』です♡
- ※0歳～90代の方まで！椅子に座ったままでもご参加いただけます♪
- ※お子様があんよ前の方はなるべくバギー・抱っこ紐でお越し下さい♡
- ※歩けるお子様はひろ～い会場なので自由に歩き回り放題♡
- ※事前予約者10名のみ笑いヨガ前後で唾液からストレスホルモン測定付き♪

### 【笑いヨガに期待できること】

- ★気分がスッキリ！
- ★肩こり解消！
- ★若返り！
- ★ストレス発散！
- ★子育て疲れ解消！
- ★介護疲れ解消！
- ★認知症予防！
- ★介護予防！
- ★有酸素運動効果！
- ★便秘解消！
- ★免疫力アップ！
- ★不眠改善！
- ★風邪予防！
- ★血圧・血糖値を抑制！
- ★精神安定！
- ★うつ病予防！
- ★低体温・低酸素の改善で病気予防！
- ★多世代交流で気持ちもホッコリ！

＜お問合せ・予約先＞

☆笑いヨガ de PPK in 流山☆事務局

✉ [waraiyogadeppk@gmail.com](mailto:waraiyogadeppk@gmail.com)

☎090-7190-7212



＜上記以外の笑いヨガ開催情報＞

- ◇第1水曜13時～南流山センター
- ◇第1水曜10時30分～談笑カフェ
- ◇第2火曜9時30分～生涯学習センター
- ◇第1・3水曜10時～ 流山市高齢者ふれあいの家「いそいそ」@東深井94-24
- ◇第4木曜10時～ 流山市高齢者ふれあいの家「つどい」@西初石5-177-146 ※出張講座・養成講座も賜ります♪

後援 流山市