

健康講座

笑って元気！

ラフターヨガ（笑いヨガ）

【日時】平成30年11月14日（水）
午後2時～3時30分

【会場】泉図書館 2階大研修室

【内容】笑いとお呼吸を組み合わせた健康体操のラフターヨガ（笑いヨガ）を行います。

【講師】齋藤由理子氏
(ラフターヨガティーチャー&アンバサダー)

【対象】成人30人程度〔先着〕

【申込】10月11日（木）午前10時から
電話または直接1階カウンターへ

【備考】当日は、水またはお茶をお持ちください。
動きやすい服装でお越しください。



みんなで笑って
元気になろう！

【申込み・問合せ】
泉図書館
電話：375-6161