



# 笑いヨガ

日にち 6月1日(土)

時間 ① 10:30~10:50 1歳0ヶ月まで  
② 11:00~11:20 1歳1ヶ月~

場所 ひろば2

予約開始 5月12日(日) ひろば1にて

インドの医師によって考案されたといわれる笑いヨガ。  
笑い体操とヨガの呼吸法を組み合わせた、楽しい健康体操  
です。たくさん笑って心も体も元気になろう!

