



ラフターヨガ・笑ダンス



今年度、最後の週末活動クラブは笑いをエクササイズしたラフターヨガを開催
 します。ラフターヨガはどのような状況の方でも簡単に実践する事の出来る健康法
 として、TVでも注目を集めています。ラフターヨガのダンスを応用し、体を動かす
 ことで、かなりの運動効果が期待できます。みんな、最後はハッピースマイル！！



●日 ち へいせい ねん がつ か
●日 ち 平成30年2月4日

●時 かん ごぜん じ ぶん じ ぶん
●時 間 午前10時30分～11時30分

●場 しょ ろくごうこうみんかん
●場 所 六郷公民館

【館林市新宿1丁目4-30】

●持 ち 物 タオル・飲み物・動きやすい格好

遊び心・スマイル



●締 切 1月31日(水)まで

◇◇◇問い合わせ先◇◇◇

わーくさぽーと

平日9:00～18:00

0276-57-8400

初めてご参加の場合にお聞きすること

名前・生年月日・性別・住所・電話番号・緊急連絡先

手帳の有無・学校名またはお勤め先

配慮が必要な事

