

# 春のつどい～笑いヨガ教室～

みなさん、毎日忙しい日々でストレスをためていませんか？  
少し心に余裕と休息がほしい人に！笑いながら、一緒に体操してみませんか？  
「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせでうまれた『笑いヨガ』。  
ストレス発散、免疫力アップに効果あり、最近では介護予防や運動機能向上など  
さまざまな面に効果があり、日に日に認知度を高めています。  
ぜひ、ご参加下さい。組合員でないお友達も参加できます。

◎当日は、今年度の活動報告やグリーンコープの取り組みなどについてのお話をします。

**日時:2月 18 日(火)10:00～12:00**

**場所:大輪児童クラブ(交流室)**



●お子様連れも歓迎です。

●体操が出来る服装でお越しください。お茶などの飲み物をご持参下さい。

●参加費：無料

**申し込み〆切:2月7日(金)**



☆申し込み後、欠席の場合は下記までご連絡ください。

【お申込・お問い合わせ】組合員事務局

Tel(10時～15時) 0853-73-7171

Fax 0853-73-8013

(上記以外) 080-3537-0431

きりとり

2月18日(火) 春のつどい・笑いヨガ教室 申込書

〆切 2月 7日(金)

お名前		配送コース		松江まったり委員会 組合員番号
お友達の名前		お友達の名前		

※ご記入いただいた個人情報は組合員活動のみに使用させていただきます。

【会場のご案内】

# 大輪児童クラブ (松江市大輪町 420-40)

