



まつど☆笑いヨガクラブ



コロナ禍の中での新しい生活様式に(手洗い、マスク、換気、間隔開けて)

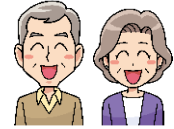
慣れてきましたでしょうか? 色々制限のある中で、ストレスが溜まって

きている状況はあるようです。 ストレスや否定的な気分は、呼吸を浅くします。

かの野口英世博士は、すべての病気の原因は酸素不足と言ったように呼吸が大事です。

こんな時こそ笑いヨガ! 腹筋を使った笑いは、簡単に楽しく酸素を

たっぷり体に取り込み免疫力向上! 一緒に楽しく健康維持・増進しましょう。



心身の健康法お伝えします。松戸市健康マイレージ、もらえます。

老若男女どなたでもできます。 (スタンプ用紙 をお持ちの方は持参して下さい。)

準備の都合上、初回参加の方は前日までにお電話下さい。

*問合せ TEL 090-3130-2019 ハシモト (LYIU認定笑いヨガ講師)

第1・3・5水曜日 14:00~14:50

コミュニティサロン胡桃(くるみ) (松戸市新松戸3-327-1)

持ち物: 水分、タオル、遊び心、マスク、参加費300円

毎月第3金曜日 8:35~9:00

(3/19、4/16、5/21、6/18、7/16)

「お早う笑いヨガ」

新松戸中央公園

持ち物: 水分、タオル、遊び心。

あずまやの辺り 小雨でも実施

毎月第1日曜日 13:00~13:40

(3/7、4/4、・・・)

馬橋東(まばしひがし)市民センター

毎月第3金曜日 13:00~13:40

(松戸市馬橋1854-3)

(3/19、4/16、5/21、6/18、7/16)

持ち物: 水分、タオル、マスク、遊び心、参加費300円。

毎月第4火曜日 10:00~10:40

さるびあ笑いヨガサークル

八柱地域(要TEL)

毎週月曜日 14:00~14:15 「ラインで笑いヨガ」 (スマホかタブレットで)

無料・WiFi環境

毎月第2火曜日 13時半~14時半 「2火(にか)Zoom笑いヨガ」

(3/9、4/13、5/11、6/8、7/13)

(パソコン、スマホ、タブレットで)

ID、パスコードを前日までにお問い合わせ下さい。

無料・WiFi環境

(5分前に入室お願いします。)

ホームページ検索: まつど笑いヨガクラブ、ラフターヨガジャパン

松戸市ホームページ健康推進課の「健康松戸21」や高齢者支援課の「元気応援くらぶ」

もご覧ください。出張講座も致します。謝礼は訪問先の予算・時間・場所により要相談。

ご不明な点は、遠慮なくお電話下さい。お待ちしております。

TEL 090-3130-2019 橋本ゆうこ