

笑いヨガ



簡単で楽しい笑い体操で免疫力アップ！ストレス解消！

心も体もほぐしましょう♪

《と き》2月27日（火）午前10時30分～12時

《場 所》城東区老人福祉センター 大広間

《講 師》田北 都子さん（大阪市生涯学習インストラクター）

《費 用》無料 《定 員》60名程度（先着）

《対 象》利用証をお持ちの方

《受 付》2月6日（火）午前10時より



ご本人様が来館にて受付

※動きやすい服装でおこしてください

