

笑ハハいヨガ講座

～ 笑いは心と身体の バロメーター ～

日 時：平成 30 年 9 月 1 4 日（金）
午後 2 時～3 時 3 0 分

会 場：聖籠町立図書館 会議室

内 容：みんなで楽しく笑って、心と身体と呼吸を整える笑いの体操です。誰にでも簡単にできます。

講 師：古田セツ子 先生（新発田市在住、笑いヨガリーダー、
認知症介護団体「春」代表、元蓮野小学校教頭）

定 員：30名 ※ 飲み物を持参してください。

申 込：図書館カウンター又は電話で



主催 聖籠町立図書館

聖籠町諏訪山 1 5 6 0 番地 1

0 2 5 4 - 2 7 - 6 1 6 6