

みんなでわらって健康に！

# 笑いヨガ

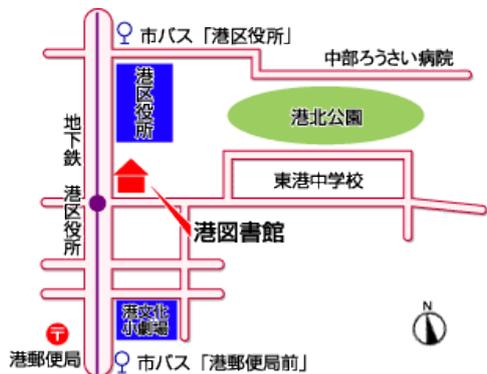


## 6月8日(土)

## 10:00-11:00

笑いヨガとは、  
笑いのエクササイズと  
ヨガの呼吸法を取り  
入れた、どなたでも  
できる健康法です。

- ◆申込◆ 5/21(火)10:30-  
電話またはカウンターで受付(先着順)
- ◆対象・定員◆  
どなたでも 35名
- ◆服装・持ち物◆  
動きやすい服装、  
水分補給のためのふたつきの飲み物
- ◆講師◆  
HISA & MEG(ラフターヨガティーチャー)
- ◆場所◆  
港図書館集会室



### 名古屋市港図書館

名古屋市港区港楽1-14-16

### 電話 052-651-9249

FAX 052-651-9250

地下鉄名港線 港区役所駅①番出口すぐ