

# ピアサロンのご案内

弘前笑いヨガ 小嶋 朋子さんを迎えて

笑いヨガは誰でもできる笑いの健康法です。

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた運動法です。

笑いが健康に良いことは知られています。何より笑っていると気分が良くなり元気になります。



**とき** 4月15日(土) 13:30~15:00

**ところ** 青森市浪岡総合保健福祉センター(機能回復訓練室)

**参加料** 無料

**問い合わせ** 青森県難病相談支援センター

電話 0172-62-5514

主催 青森県難病相談支援センター