

回覧

# 第7回いきいきサロン

2月19日（水）10時 荒牧町公民館

テーマ：「ラフターヨガ&南京玉すだれ」

講師：陸川たか子さん

「ラフターヨガ（笑いヨガ）」は笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操です。陸川たか子さんは、南京玉すだれと合わせて行い、各地のサロンなどでご活躍です。

本年度最後の「いきいきサロン」です。お楽しみもあります。ふるってご参加ください。



みなさん  
お待ちしております

荒牧町自治会

(注) 下宿公園に駐車できます。