

今話題の医者もすすめる健康法！

# 笑いヨガ

心も体も健康に！



**笑って免疫力アップ**  
「笑いヨガ」講座  
西町の集まりやめオンラインで  
和田さん



誰でも出来る

## 《参加者の感想》

- ・来る前は、気分が少し落ち込んでいたけど、笑っていたら、忘れていた。スッキリした。
- ・家に帰っていつもならイライラしながら夕飯の用意をしていたがイライラしなかった。
- ・身体が重たい感じでしたが、笑いヨガが終わったら、身体が軽くなっていた。
- ・笑った後、お通じが良くなった。
- ・ストレスからのじんましんが出ていたけど、笑った後に見たら、減っていた。
- ・風邪をひかなくなった。
- ・よく眠れるようになった。

お喜びの声が多数！！

90代男性も参加！参加者の感想はこちらから見れます



【みえ松阪笑いヨガくらぶ】  
電話 090-2610-8953(和田)  
FAX 059-993-7184  
メール himawarismile8@gmail.com  
〒515-0019 三重県松阪市中央町344-1(健康ラボ★ピンキラ)

松阪大笑いおかんわーちゃん



LINEからお問合せも出来ます



## 松阪市鈴の森公園笑いヨガ

【開催日】 8時30分～9時

- 1/18(土) ■ 2/8(土) ■ 3/8(土)
- 4/5(土) ■ 5/5(日) ■ 6/14(土)
- 7/5(土) ■ 8/3(日) ■ 9/6(土)
- 10/4(土) ■ 11/8(土) ■ 12/6(土)

場所 松阪市鈴の森公園

住所 三重県松阪市五曲町1-1

三重県松阪市外五曲町1-1



## みえ松阪笑いヨガくらぶ

【開催日】 13時30分～14時30分

- 1/14(火) ■ 2/4(火) ■ 3/11(火)
- 4/8(火) ■ 5/13(火) ■ 6/10(火)
- 7/8(火) ■ 8/19(火) ■ 9/9(火)
- 10/7(火) ■ 11/11(火) ■ 12/9(火)

場所 健康ラボ★ピンキラ

住所 三重県松阪市中央町344-1



道具不要・年齢不問・服装自由・初心者大歓迎  
お一人で参加されても大丈夫です！

施設・企業・学校など研修も受け付けて  
います・気軽にお問い合わせ下さい



持ち物 水分補給の飲み物・汗拭き・動きやすい服装  
子供参加OK 男女不問 年齢不問