

誰にでもできる簡単な健康体操です。

ハッハッハッと呼吸をする為の筋肉を動かす
ことで、心と体が変化します。

インドで始まった、この方法は今では世界中に
親しまれています。

優雅職員と一緒にやってみませんか？

笑いヨガ

令和6年 11月 2日（土）

午後2時～

場所：優雅施設内、多目的ホール

参加お問い合わせ

0241-64-5110

主催：特別養護老人ホーム 優雅