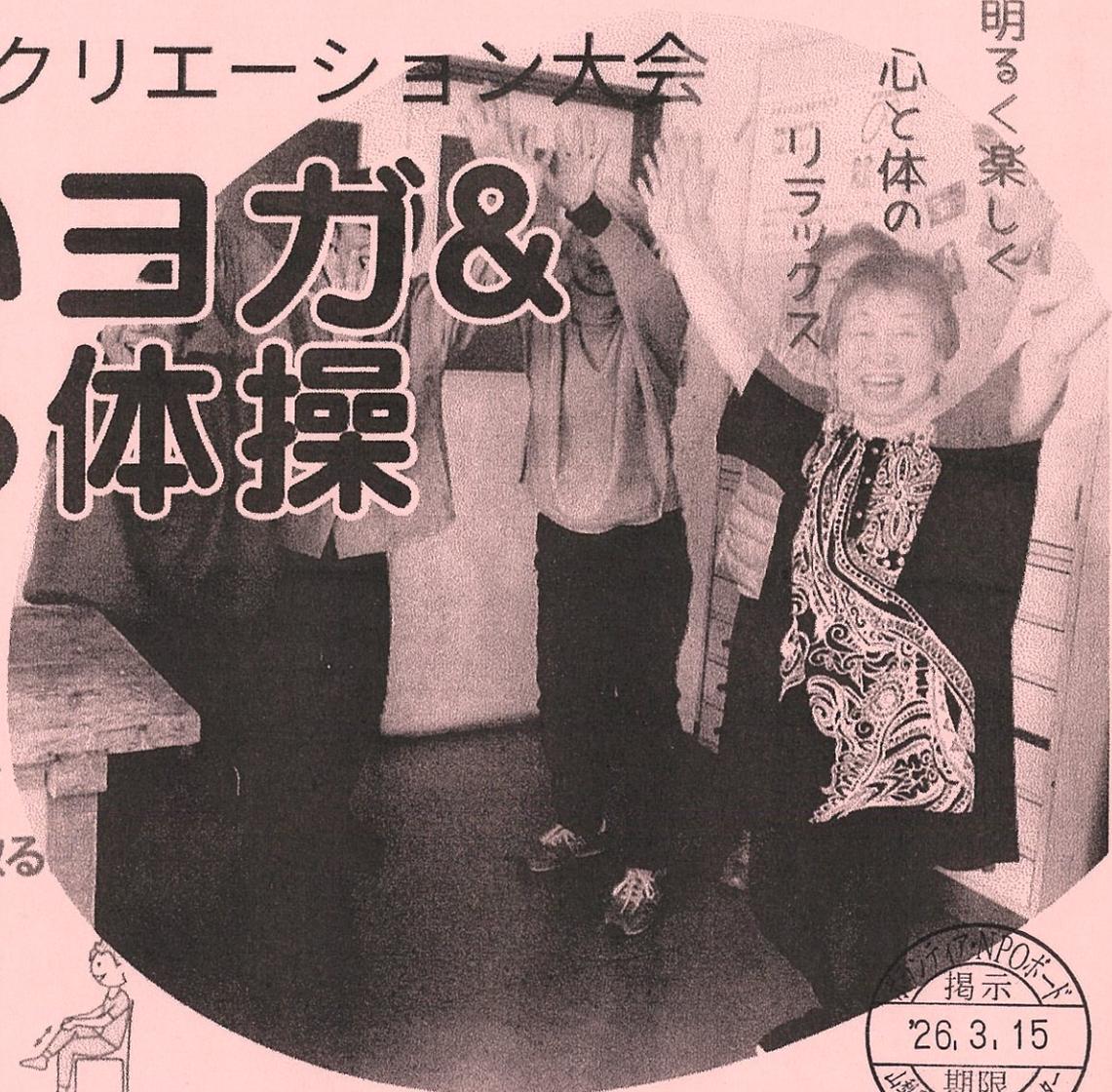


山梨県レクリエーション大会

笑いのヨガ&ゆる体操

体験会



明るく楽しく

心と体の

リラクゼーション

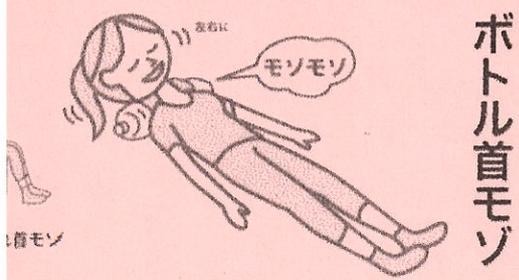
力を抜いて行って
ぬいに行う方が効果的

疲れ・だるさ・冷えを取る



上の足をやさしく前後に動かし、ふくらはぎをソフトにマッサージ

が楽に、寝つきもよく!



ボトル首モソ

肩が凝った手ぬぐい、タオル等をペットボトルの首の間に敷き、左右にやさしく後頭部の下端から首の裏側にかけてをぬいマッサージ

肩が減り、疲れもよく!



笑いの効果は無量大!!
免疫力アップ! 有酸素運動!

ストレス解消! ポジティブ思考!

令和8年2月28日(土)
13:00~15:30(入退室自由)

小瀬スポーツ公園 武道館 第2武道場
持ち物:上履き(下履き入れ)、飲み物(水分補給)
申し込み不要(直接会場にお越しください)
笑いヨガティーチャー 杉山久子
ゆる体操指導員 河野貴仁