

# 笑いヨガ

日時：令和元年10月30日（水）  
14：00～16：00

場所：昭和公民館

講師：万代京央子先生

一般社団法人岡山県笑いヨガ協会 代表理事  
川崎医療福祉大学 非常勤講師

費用：無料

健康は  
笑いから♪



生きてると苦しい事、辛い事、  
色々あって笑えない時もあります。

そんな時、作り笑いをしてみませんか？  
作り笑いをするだけで気分が変わります。  
気分が変わると行動も変わってきます。

そして、元気を取り戻して欲しいと願っています。  
また、脳に笑う回路、一緒に作りましょう!!

回路が出来るといつでもニコニコ笑顔が生まれます♡