

ふれあいサロン

笑うヨガには福来たる!

～心と体に効く笑いのエクササイズ～

笑いは愛、笑いは希望、楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなる。笑顔で最高の喜びと幸せと一緒に感じてみませんか。

ストレスの多い毎日！あなたに贈るストレス解消の秘策がこれ「笑いヨガ」です！右脳を使って脳と身体が活性化。

笑いヨガティーチャーが「今日会えてよかった」と思っていただけのエッセンスをみなさまにお届けします。

《開催予定》

4月 15日（月） 13時～14時

7月 9日（火） 13時～14時

10月 4日（金） 11時～12時

1月 31日（金） 11時～12時

場所：四国がんセンター
患者・家族総合支援センター 
憩いのひろば

どなたでもご参加いただけます
お気軽にお越しください

参加費無料

《主催・問い合わせ》

四国がんセンター 患者・家族総合支援室
TEL:089-999-1209

