



『笑うだけで 身体活き活き!』

✕ This is ✕ ラフターヨガ

笑顔は、ポジティブなエネルギーを発しています。笑うことで自律神経が整い、さらに「幸せホルモン」が分泌されます。日頃のモヤモヤや身体の疲れも、笑いの効果で全部吹き飛ばしましょう！

日時

2025年7月16日(水)

午後2時～3時(1時30分開場)

講師 小笹 望 (Fine Villageげんき村CEO)

会場 うみかぜテラス集会室1F-1,2

定員 50人 参加費 無料

申込方法 うみかぜテラス窓口または電話、ウェブ申込フォームから

申込期間 先着順 7月11日(金)まで



ウェブ申込
フォーム

※講座の様子は写真・動画で撮影し、写真をHP等広報業務に使用する場合があります。ご了承ください。



ラフターヨガインストラクター
小笹 望

Fine Village げんき村CEO / MCC加圧
トレーニングインストラクター／笑いの
伝道師「笑う門には健康と幸せ」

今後の健康講座 開催予定 (8月～9月)

●「気持ち良く姿勢を整える」

日時／ 8月20日 (水) 午後2時～3時 講師／猪股 甚暢《NTA整体師》

●「80代は花ざかり❀」

日時／ 9月17日 (水) 午後2時～3時 講師／後藤 光子《げんき村名誉村長》

申込・お問い合わせ

※今後の講座名・開催日・内容等は予告なく変更となる場合があります。

茅ヶ崎公園体験学習センター うみかぜテラス

☎0467-85-0942 月曜休館

(9:00～21:00、休館日除く)

〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸3-3-9



公式Facebook



公式HP

