

# サークル活動紹介シート



活動写真

団体名

吹田エンジョイ  
ラフタークラブ

ジャンル

体操  
(ヨガ)

活動日時

毎月 第2日曜日  
10:00 ~ 11:00 すぎ

見学

可・不可

活動内容

笑いヨガクラブです。

「笑いヨガ」は「笑う」動作と「深呼吸」を組合わせた健康体操です。

作り笑いでも、おかしいと感じて笑っても身体への健康効果は全く同じです。

グループで笑っていると、おもしろくなくてもだんだん楽しくなってくるので、無理なく続けられる運動です。

ご連絡先

担当者名 はまだ みさき  
浜田 美咲 TEL: 070-6923-4849  
Mail: usahama527@gmail.com



吹田市立 千里丘市民センター  
指定管理者: 大阪ガスビジネスクリエイト(株)