

ラフター(笑い)ヨガクラブ

No	項目	内容
1	団体 (クラブ・サークル) の名称	ラフター(笑い)ヨガクラブ
2	団体の代表者	三輪 幸子
	会員数	6名
	連絡先問合せ先窓口	三輪 幸子
	講師	三輪 幸子
3	活動日時	月1回 第3土曜日 13:30~14:30
4	活動場所	宮代地区まちづくりセンター 大会議室
5	紹介文、アピール文	<p>ラフター(笑い)ヨガは笑いとは呼吸法を組み合わせたエクササイズです。いつでもどこでもできる健康法です。お子さんからお年を取られた方や身体のご不自由な方でもお気軽に体験できます。</p> <p>(大きな声を出さずに 脳トレしながら笑いましょう)</p>
6	活動中の写真	
7	その他 (会費等)	無し