

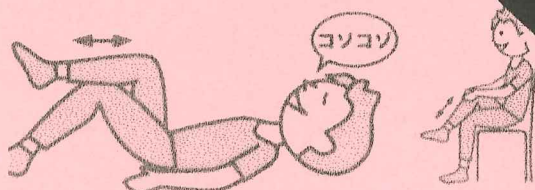
山梨県レクリエーション大会

笑いヨガ& ゆる体操

体験会

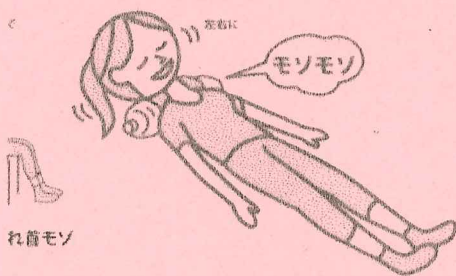
力を抜いて行って
ないに行う方が効果的で

疲れ・だるさ・冷えを取る



上の足をやさしく前後に動かし、ふくらはぎをソフトにマッサージ

リラックスが楽に、寝つきもよく!



ボトル首モソ

こした手ぬぐい、タオル等をペットボトルと首の間に敷き、左右にやさしく後頭部の下端から首の裏側にかけてをていねいにマッサージ

肩が減り、
流れもよく!



明るく楽しく
心と体の
リラックス



笑いの効果は無限大!!
免疫力アップ! 有酸素運動!

ストレス解消! ポジティブ思考!

令和8年 2月 28日(土)
13:00~15:30(入退室自由)

小瀬スポーツ公園 武道館 第2武道場

持ち物:上履き(下履き入れ)、飲み物(水分補給)

申し込み不要(直接会場にお越しください)

笑いヨガティーチャー 杉山久子
ゆる体操指導員 河野貴仁

山梨県レクリエーション協会 TEL 055-287-7373 E-MAIL yamanashi-rec@outlook.com