

笑いヨガクラブ 西神レインボー

名称	笑いヨガクラブ 西神レインボー
所在地	神戸市垂水区狩口台4丁目22-104
電話番号	070-5342-1362
FAX番号	
ホームページ	
対象エリア	主に明石市東部地域
対象者	高齢者及び笑いヨガをやってみたい方(若い方もどうぞ)
活動内容	<p>①老人施設(デイサービスセンター、サービス付き高齢者向け住宅他)・地域福祉センター等への笑いヨガの出張指導</p> <p>②ビエラ明舞2Fめいまいてらす(住所:神戸市垂水区狩口台1-16-2)での笑いヨガ教室開催 ※コロナ対応のため、食事処ひまわりからめいまいてらすに場所を変更しています。</p> <p>③朝霧医療生協会館での笑いヨガ教室開催</p>
提供日時	<p>①要相談</p> <p>②毎月第4金曜日 14時30分～15時30分</p> <p>③毎月第4土曜日 10時30分～11時30分</p>
料金	<p>①要相談</p> <p>②100円</p> <p>③100円</p>
ひとことPR	<p>笑いヨガ(笑いの体操と呼吸方法を組み合わせた簡単な体操)を実践し、みんなで楽しみながら健康になることを目指しています。</p> <p>立ってでも、座ったままでもできる簡単な動きですので、車いすや杖歩行の方にも十分参加していただけます。</p>