

【令和7年度】中瀬協働センター「前期市民スクール」

令和7年6月5日～10月2日（木曜日）9：30～11：30 全5回 ホール

『ラフター（笑い）ヨガで超免疫力アップ！』

講師： 山下 直 先生（スタジオ なおし）

昨年に引き続いて、山下 直 先生による「ラフター（笑い）ヨガで超免疫力アップ！」講座を開催しました。普段、なかなか笑う事は少なくなっている方々も、講座の時間だけは周りを気にしないで大きな声で笑う事が出来ます。みんなで楽しい時間を過ごす事が出来ました。





