

平成 29 年度 健康マイプラン実践講座 報告

第 4 回 伊佐口さつき会集会

平成 29 年 11 月 18 日 (土)
伊佐口公民館

「こころの健康づくり (笑いヨガ)」
生涯学習 so-so.39 北村久美子氏



笑いヨガを体験! 「やったあー、やったあー」
で皆さんもいい笑顔がでています。



アロマオイルを使って、ハンドマッサージの体験をして、リラックスタイム