

# 輝く女性の千葉県集会 (第20回はたらく女性の千葉県集会)

と き : **11月17日 (日)** 受付 12:30~  
13:00~15:10

と ころ : 自治体福祉センター 4階会議室  
(千葉市中央区長洲1-10-8)

内 容 : **笑いヨガ**

講師 : **橋本 裕子さん**

(笑いヨガティーチャー)



\*元氣の出る松本講演「希望ある未来」(情勢学習)

持ってくるもの : **水・300円と遊び心**

男性の参加も歓迎です。(終了後、千葉労連女性の会の総会を行います。)

副作用ゼロの笑いの力

幸せホルモン

免疫力UP

美肌効果

不眠解消

鎮痛効果

有酸素運動

うつ克服

血圧低下

認知症予防



話題の「笑いヨガ」を試してみませんか? 「笑いヨガ」で、免疫力をあげ、体カアップをはかりましょう。使うのは顔表情キンだけです。

健康で輝くことは、自分のため!  
家族のため! 仲間のため!

ますます輝きましょう。  
これから元気になりたい人も参加を!

主催 : **輝く女性の千葉県集会実行委員会**

問い合わせ先 (事務局) : 千葉労連女性の会

〒260-0854 千葉市中央区長洲 1-10-8 電話043-225-5576 FAX043-221-0138