

## ⑤ ラフターヨガ (笑) バンビオ

14:30~15:30 メインホール  
ヨガ

講師：澤田和子 (ラフターヨガ講師)



無条件の笑いとヨガの呼吸法を組み合わせる、とてもユニークな笑いの体操です。お互いに目と目を合わせたり、子どものような遊び心を用いたりしながら、最初は体操としての作り笑いから始めます。ほとんどの場合、笑いが伝染し、本物の笑いへと変わります。笑うと気持ちと身体が軽くなります。一度体験してみませんか？

## ⑥ 健康体操カモミール

14:30~15:30 特別展示室  
健康体操

講師：岩田邦子 (健康体操トリム指導員)



無理しない気持ちいい、楽～な体操です。週に1回90分、30~70代のみんなで楽しく体操しています。足の裏筋を伸ばし合ったり腕を振ったりして、体幹を整えて痛みや疲れを和らげます。スマートで年齢以上に若々しい身体と一緒に目指しましょう！最初は皆さん一人で来られる方ばかりです。お待ちしております！

## ⑦ わくわく太極拳サークル

16:00~17:00 メインホール  
太極拳

講師：福田明美、蒲谷満子 (太極拳指導者)



週に1度、バンビオで楽しい太極拳でいい汗をかきませんか？  
ストレッチ・準備運動、練功十八法、簡化24式太極拳を学びます。  
身体を動かしたいなぁと思っておられる方なら、年齢・性別問わずどなたでも参加OK！お待ちしております。