

「群馬県自殺予防月間」企画展示 関連イベント  
「こころのサプリメント～頑張るあなたへ贈る本」



# ラフターヨガを 体験しよう!

「ラフターヨガ（笑いヨガ）」は、笑いと深呼吸を  
組み合わせたインド生まれの健康体操。笑うことで  
多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身共にすっきり  
元気になれます。誰でもできて、ストレス解消に  
効果抜群のラフターヨガを体験してみませんか？



**日時：9月27日（水） 18:30～20:00**

**会場：群馬県立図書館 3階 研修室**

**講座は、事前申込・当日参加ともにOK!!**

**参加無料／軽装&飲み物をご用意ください**

主催：群馬県障害政策課（精神保健室）／群馬県立図書館

申込・お問い合わせは、**027-226-2640**（精神保健室）まで