

いっぴく堂カフェレター No.11

寒さも厳しくなった今日この頃ですが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。今回のいっぴく堂は、ラフターヨガ（笑いヨガ）の阿部江美子先生をお招きし、みなさんで体験させて頂きました。終了後にはみなさん表情がとても良くなり、身体もポカポカ温まりました。笑いすぎて、筋肉痛は大丈夫でしたか？

2月

