

西山地域健康推進事業

「笑いヨガ」講習会

～笑って楽しく心も体もリフレッシュ!～



とき ① **11月20日(金)10:00~11:30**
② **12月18日(金)10:00~11:30**

※①と②は別内容で実施します。
どちらか一方のみの参加も受け付けています。



ところ **柏崎市西山町いきいき館**

(西山町池浦 877 柏崎市西山町事務所となり)

笑いヨガとは?

笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズで、
笑うことで多くの酸素を体に取り入れ、
心身ともに健康になることを目指します。
みんなで楽しく笑いましょう!



●講師 日本笑いヨガ協会認定ティーチャー 関口 暁子 氏

●申し込み ①は **11月13日(金)**
②は **12月11日(金)** までに下記までお申し込みください。

●問い合わせ・申し込み●

社会福祉法人 柏崎市社会福祉協議会 西山支所 (担当: 志村、加藤)
〒949-4123 柏崎市西山町池浦 877 西山町いきいき館内
TEL:47-2505 FAX:47-2872 E-mail:ks-69@syakyou.jp