

男女とも豊かで健康に

笑って元気になりましょう

# 笑いヨガ



高齢者いいきいき活動ポイント事業  
対象の方は、ポイント手帳をご持参ください。

2023年

10月6日(金)

10時30分～11時30分

申込み要

【講師】ラフターヨガティーチャー  
上野 千鶴さん

誰にでもできる健康法「笑いヨガ」  
笑いので、もっと元気になろう！

笑いヨガ<笑いの体操>は、「笑いと呼吸法」を取り入れた誰にでもできる健康法です。笑うと免疫力が高まり、病気になりにくいと言われています。

「脳活性化ゲーム」も一緒に取り入れて笑っていきます。たくさん笑って毎日元気に過ごすヒントを学びませんか。

男性の  
参加歓迎

対象：どなたでも

定員：20人 先着順

場所：温品公民館3階 研修室

持参物：動きやすい服装(スカート不可)、飲み物、マスク  
いいきいきポイント手帳(対象の方)

参加費：無料

申込み：10月4日(水) 17:00までに温品公民館へ。

電話または窓口にて。

問い合わせ・申込み

(公財)広島市文化財団

温品公民館

〒732-0033

広島市東区温品七丁目8番19号

☎(082)289-0256

◎火曜日・祝日は休館日

◎受付時間 8:30～17:15(月・水・土・日)  
8:30～21:00(木・金)

※ 申込み時にお知らせいただいた個人情報は、講座実施に関する連絡以外には使用しません。