



# 笑いヨガ体験会



「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法です。体にたくさん酸素を取り入れられ、健康と活力が実感できます。経験・年齢・性別問わずどなたでもお気軽にご参加ください。

とき

3月29日(日)

午前10時 ~ 午前11時



ところ

葛巻地区ふるさとセンター 多目的ホール

講師

惣角 陽平

(日本笑いヨガ協会認定 笑いヨガティーチャー)

定員

30名

参加費

300円(講座日徴収)

免疫力UP!  
ストレス軽減!  
認知症予防!  
より良い人間関係づくり!

持ち物

タオル、飲み物、内履き



申込み

**3月22日(日)** までに下記お申込み先へ  
もしくは上記の二次元コードよりお申し込みください。

お問い合わせ・お申込み先

見附市 中央公民館 0258-62-1058

～学びたい人と教えたい人を結ぶ学習人材バンク事業～  
その登録講師による企画講座です