



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

8月30日(日)

午前10時 ~ 午前11時



ところ

中央公民館 中ホール

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



申込み

8月23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