

笑う門には福ばかり

健康**福**寿

笑いのヨガ 入門講座

楽しく健康な毎日過ごすために、普段の生活のなかで手軽にできる笑いヨガを実技と講義を交えながら学びます。

誰でも、いつでもできる笑いヨガ入門講座です。

日 時 平成 29 年 2 月 21 日(火) / 28 日(火) / 3 月 7 日(火)
午後 1 時 30 分 ~ 3 時 30 分

場 所 小田公民館 多目的ホール

内 容 2 月 21 日(火) 第 1 回 (笑いの効果とは)
2 月 28 日(火) 第 2 回 (笑いと呼気法の実践)
3 月 7 日(火) 第 3 回 (心地よく長生きする秘訣とは)

講 師 尾崎 真己 さん (認定ラフターヨガリーダー)

定 員 先着 25 人

持ち物 飲み物、動きやすい服装、運動靴

申込み 2 月 6 日(月)午前 9 時から
電話 (06-6495-3181)
または直接小田公民館へ
(日・祝日を除く午前 9 時 ~ 午後 5 時 30 分)

<お問合せ先> 尼崎市立小田公民館
(☎ 06-6495-3181 / FAX: 06-6495-3182)
尼崎市潮江 1 丁目 11-1-101

