

\\ 人生 100 年笑って生きよう! //



健康体操

笑いヨガ

「笑いは健康に良い！」

とされていますが、
日常生活ではなかなか長時間笑う機会がありません。

そこで、笑いを健康的に取り入れよう！というのが『笑いヨガ』です。
笑うことで、免疫力アップやストレス軽減、脳の活性化につながります。

手拍子や体操、ストレッチと組み合わせて行うので、
どなたでも簡単にできちゃいます！
随時見学・参加受付中！



2022 年 4 月から 2023 年 3 月までの

第 2・4 水曜日

11:00 ~ 12:00 (全 24 回)

*11 月は祝日のため第 2・5 水曜、12 月は年末のため第 2・3 水曜に開催
します。

会場

大津公民館 3F 中会議室 1・2

定員

24 名

参加費

月謝制 1,500 円/月

*月の最初の講座が始まるまでに、月謝を 1F 事務所にてお支払いください。
*受付時期により受講が 1 回になる月は半額になります。
*月謝制のため、受付翌月からは月に 1 回のご参加でも同じ金額となります。
*同じ月の講座を 2 回とも欠席される場合のみ、その月のお支払いは不要です。
*座って見学の場合は無料ですが、途中からでも参加された場合は参加費が発生します。
*お支払いいただいた参加費は原則返金できません。

持ち物

寝転ぶための敷物 *レジャーシート、バスタオル、ヨガマット
など床の冷えから体を守るもの
上靴やスリッパ *かかとを覆うタイプのもの
動きやすい服装でお越しください



山本しおり (講師)

ラフターヨガティチャー。
ひびき笑いヨガクラブ講師。
美容師免許、レクリエーション
介護士 2 級の資格を持つ。



本多樹里 (講師)

ラフターヨガティチャー、
介護福祉士、レクリエーション
介護士 1 級、レクリエーション
介護士認定講師の資格を持つ。



お申込み
お問合せ

大津公民館 ☎077-526-2666 (9:00 ~ 21:00)

〒520-0042 大津市島の関 14 番 1 号 *休館日: 月・祝・月祝翌日 *日曜日は 17:00 閉館

主催: 大津公民館 (指定管理者: 株式会社ケイミックスパブリックビジネス) / ひびき笑いヨガクラブ



公式ホームページ