

令和6年(2024年)度

# 第二回香櫨園ふれあい学習

浜脇公民館地域学習推進員会  
香櫨園地区老人クラブ連合会



## 「笑いヨガ教室」

“笑いヨガ”― 「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法をご存知でしょうか？ 笑い”は免疫力を高め、“呼吸法”はこころ・体を元気に保つ基本ともいいます。

どなたでもできる“笑いヨガ”を体験してみませんか！

さあ、笑って健やかに ～ そしてドンドン元気に活動を！  
ぜひ、ご参加ください。



日 時：令和6年12月1日(日) 13:30～15:00

場 所：香櫨園市民センター 2F 集会室

内 容：笑って元気！「笑いヨガ」

講 師：ラフターヨガ 認定ティーチャー 大森 喜久子

持ち物：汗拭きタオル、水分補給の飲物（動きやすい服装でお越しください。）

申込み：不要（先着30名様）

参加費：無料

\* 風邪症状や体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。

当日午前11時の時点で「西宮市」に大雨、洪水、暴風警報が発令された場合、中止となりますのでご了承ください

問い合わせ先：浜脇公民館 ☎ 26-0656