

笑いヨガで

子どもも大人もみんなで
モヤモヤを吹き飛ばそう!

心身をリフレッシュ☆

申込書

【日時】 3月2日(日) 午前10時~正午

【内容】 笑いと呼吸法を組み合わせた健康体操である「笑いヨガ」を実践し、心身の健康や認知症の予防を図るとともに、自分らしく生きることについて一緒に考えましょう!

【会場】 六郷公民館 2階 ホール

【対象】 高崎市内在住の方

【定員】 30人

【費用】 無料

【講師】 そうだ えつこ 左右田 悦子さん (高崎市人権教育講師、株式会社笑い魂 代表)

【持ち物】 動きやすい服装、上履き、飲み物

【申込み】 2月3日(月) 午前8時30分より六郷公民館窓口へ申込み

※電話申込み可

【問合せ】 六郷公民館 担当：高橋 電話 027-361-9191

※駐車台数が少ないため、お近くの方はできるだけ徒歩でお越しいただきますようお願いいたします。

笑って身体を動かして
リフレッシュしましょう!



六郷公民館主催

「笑いヨガで心身をリフレッシュ☆」 参加申込書

No.

ふりがな 氏名	性別	住所	電話
	男・女		

※講座の様子を撮影させていただき、公民館だより等に掲載させていただきます。