

女性会員向け講習会



第7弾は、

笑いヨガ!!(2)

第一回の講習会で大好評だった「笑いヨガ」の再講習です。

笑いは健康の源！みんなでワイワイ楽しくストレス発散！

是非！お友達もお誘いいただき、申し込みください！



- 日付：令和7年 12月11日（木）
- 時間：13：30～14：30ごろ
- 場所：文化センター 2階 中 会議室（1）
- 対象者：女性会員全員（会員以外の参加也可）
- 定員：45名（先着順です！）
- 内容：笑いヨガ、笑いながら楽しく身体を動かして健康増進を図る健康体操です。イスを使用しても、座ってもできる体操です。
※イスの準備はしています。
- 準備物：動きやすい服装、靴、水分補給用の飲み物、タオル
- 募集期間：定員になり次第、終了します。
- 申込方法：電話にて事務局へ**申し込みください！**

