

「笑いヨガ」講座



「笑いヨガ」とは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。笑いは、心・体・脳の免疫力を高めます。みんなで笑って、体と心の健康を実感しましょう！



日 時 令和7年7月11日(金) 午前 10:00 ~ 11:30

場 所 石川市民センター ホール

講 師 古田土 光枝 (こだと みつえ) 先生

対 象 者 成人女性

持 ち 物 上履き、タオル(汗拭き用)、水分補給できるもの、
当日は、感染症対策として、マスクの着用をお願いいたします。

参加費・定員 参加費は無料です。定員30名 (先着順)

申込方法 6月18日(水)~6月25日(水) 平日午前9時~午後5時

石川市民センター窓口へ受講者本人が、お申込ください。

※電話・FAX等による申込はお受けできません。

主催：石川女性会・石川市民センター

問い合わせ：石川市民センター ☎ (029)252-2989



きりとり

女性教養講座 第1回 「笑いヨガ」講座参加申込書

No. _____

令和7年 月 日

氏 名	
日中連絡の取れる 電 話 番 号	— —
住 所	水戸市