

浅間台地域ケアプラザ 地域交流事業

笑いと呼吸法を取り入れ、身体を動かします。
ナチュラルキラー細胞を増やし、健康増進！



笑いヨガ教室



日程：偶数月第3金曜日（8月は開催なし）

令和7年	4月18日	6月20日	10月17日	12月19日
令和8年	2月20日			

時間：11:00～11:30

会場：おひさまプラザ（西区浅間町5-375-1）

対象：地域の方

参加費：100円

持ち物：飲み物

定員：予約制 13名

服装：動きやすい服

講師：大平先生



体調のすぐれない場合は、無理せず、講座やサークル等はお休みくださいますようお願い申し上げます。

<お問い合わせ・ご予約>

浅間台地域ケアプラザ

地域交流担当 311-7200

sen-sabuko@hamano.or.jp