

浅間台地域ケアフラガ 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：奇数月第3金曜日(4月は開催)

令和8年	4月17日	5月15日	7月17日	9月18日	11月20日
令和9年	1月15日	3月26日			

時間：11:00～11:30

会場：おひさまフラガ(西区浅間町5-375-1)

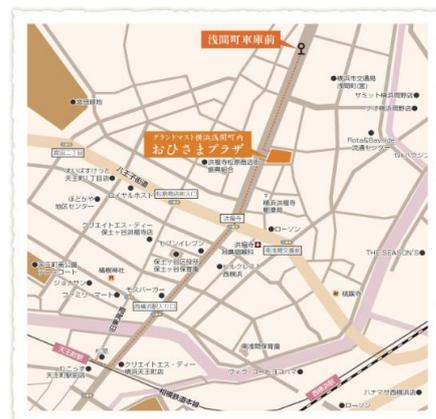
対象：地域の方

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>

浅間台地域ケアフラガ

地域交流担当 松井 311-7200

matsui@hamano.or.jp

