

笑いヨガ体操!

みんなで笑って元気になろう!



笑いヨガ体操のひとつ
「ジェット
コースター笑い」
写真提供：丹波新聞社

笑いヨガ（ラフターヨガ）は、笑いヨガの深呼吸を組み合わせ、健康体操です。
「ワハハ」と大きな笑い声を出すことで気持ちを晴れやかにし、
新鮮な酸素が体の中に入りエネルギーがあふれて元気になります。
みんなで一緒に笑って健康になりましょう!!

日時 令和6年6月16日(日)

【午前の部】 10:00～11:30
【午後の部】 13:00～14:30

場所 丹波の森公苑 多目的ルーム
(兵庫県丹波市柏原町柏原5600)

参加費 500円

定員 各回50名 ※先着順

持ち物 動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物

主催者 笑いヨガ丹波支部 代表：梅谷浩子
心身共に健康を維持できるようにするため
各地で笑いヨガの活動を広め、社会貢献に
努めています。

申込方法 電話、FAX等で下記までお申込みください。

申込み・問合せ先
(公財) 兵庫丹波の森協会・丹波の森公苑管理課
〒669-3309 兵庫県丹波市柏原町柏原5600
TEL:0795-72-2127 FAX:0795-72-5164



切り取り線

申込書【令和6年6月16日 笑いヨガ体操!】

お名前		電話番号	
ご住所	(〒 -)		
参加時間	ご希望の時間帯に○印をつけてください 【午前の部】 10:00～ 【午後の部】 13:00～		

ご記入いただいた個人情報は、安全かつ厳重に管理します。なお、丹波の森公苑が行う事業の案内等に利用させていただくことがあります。
丹波の森公苑「生活創造活動グループサポート事業」を利用しています。