気づきのボランティア講座

笑いヨガで心と体を健康に！

無料

～健康で笑いのある毎日を過ごし、明るく元気にボランティア活動にとりくみませんか～

笑いヨガは、誰でもできる笑いの健康法です。笑いの体操と、ヨガの呼吸法をあわせているところから笑いヨガと呼ばれています。
酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できます。
現在では 100 カ国以上に広がっています。

開催日

2024 年
3/18 月

時間 13:30～15:00

会場 東区役所 4階 大会議室

定員 先着40名 受付開始3/1～
要申込・申込方法は裏面

主催 社会福祉法人 堺市社会福祉協議会東区事務所
東区さかいボランティア連絡会

講師 日本笑いヨガ協会認定
笑いヨガティーチャー
池川 成子 氏

［プロフィール］
・日本笑いヨガ協会認定 笑いヨガティーチャー
・福島県立医大の大平哲也氏の笑いの健康教室で「笑いヨガ」を担当。
・日本笑いヨガ協会「大阪 888 笑いクラブ」担当

申込方法は裏面

社会福祉法人 堺市社会福祉協議会 東区事務所
〒599-8112 堺市東区日置荘原寺町 195-1 東区役所1階
☎ 072(287)0004 FAX 072(287)0444
✉ higashi@sakai-syakyo.net