

笑

い

ヨ

ガ

～いっしょに笑って健康づくり～

笑いヨガとは・・・

- ・誰にでもできる簡単な笑いの体操です。
- ・健康やストレス軽減に効果があります。
- ・ヨガと同じように呼吸が深くなる体操です。



講師

そめや あきこ
染谷 明子 さん

(笑いヨガティーチャー・理学療法士)

日時

2月3日(日) 13:30~15:00

場所

山室公民館 (中市二丁目8-76)

●定員: 30人(先着順)

※申込不要。定員を超えた場合、入場制限させていただきます。

●対象: 富山市内に在住か通勤・通学している方。

●受講料: 無料

●その他: 動きやすい服装、内履き・タオル持参でお越しください。

体力に自信のない方はご来場時に係のものにお伝えください。

【主催】 富山市 富山市男女共同参画推進地域リーダー連絡協議会

【問合せ先】 富山市男女共同参画推進センター TEL 076-433-1760

〒930-0002 富山市新富町一丁目2番3号 CiCビル3階

FAX 076-433-1761 E-mail suishin-01@city.toyama.lg.jp

【開館時間】 10:00~18:15

【休館日】 土・日曜日、国民の祝日、年末年始(12/29~1/3)、CiCビルの休館日