

針尾地区コミュニティセンター主催



笑い ヨガ YOGA

毎日寒くなり、体を動かさなくなつて体力が衰えていませんか？

楽しい笑いヨガで体を動かし温活しましよう！！

笑いヨガとは笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。
酸素をたくさん取り入れることで健康と活力を実感できます。体力のない方もどなたでもできます。
元気ができる歩き方やお家でできる筋肉の鍛え方も学ぶことができます。

日時 令和8年2月28日（土）10時～11時15分

場所 針尾地区コミュニティセンター 和室

内容 楽しい笑いの体操とヨガの呼吸法

定員 20名（針尾地区もしくは近隣地域の女性の方）

持参物 タオル、水分補給のための飲み物 ※動きやすい服装をオススメします。

申込方法 参加希望の方は、各公民館、町内会へ配付の申込書に記載の上、コミセンへ提出、またはFAX、お電話にてお申込みください。

申し込み期間 2月9日（月）～2月20日（金）17:00まで

—注意事項—

- ・感染症防止等のため中止になる場合があります。予めご了承ください。
- ・ご質問等ございましたら針尾地区コミュニティセンターへお問い合わせください。
- ・コミセンだより掲載のため撮影を行いますのでご了承ください。

【申込・問合せ先】 針尾地区コミュニティセンター TEL・FAX 0956-58-3884
(平日8:30~17:00)

参 加 費
無 料