

令和8年

笑

い

の

健

康

体

操

笑いヨガ

3月5日(木)

10:30~12:00

【受付 10:10より】



笑いヨガを一緒にやってみませんか？

笑いヨガとは、「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康体操です。笑いのセンスはなくてOK！

笑うことで心も身体もリフレッシュ。運動が苦手な方も大歓迎です。

〈講師〉

笑いヨガリーダー
三輪 郁恵さん

場 所 まちづくり協働センター 多目的ホール3

対 象 概ね55歳以上の市内在住者

定 員 20名 ※応募者多数の場合は抽選となります

持ち物 受講証・飲みもの ※動きやすい服装でお越しください

申込方法 セミナー名・住所・氏名・電話番号・年齢をご記入のうえ、ハガキ・FAX・窓口のいずれかで下記まで
または、右記の申し込みフォームでお申し込みください。



申し込みフォーム

締切 2月12日(木) ※受講の可否については開催日の1週間前頃に文書でお知らせします。

※午前8時の時点で三田市に気象警報(大雨・洪水・暴風)が発表されている場合、セミナーは中止します。

※いきがい応援プラザ~HOT~が発行する情報誌やホームページなどにセミナーの写真を掲載することがあります。

問い合わせ
申し込み

住所: 〒669-1595 三田市三輪2丁目1番1号

三田市役所 本庁舎4階 いきがい応援プラザ~HOT~

TEL: 079-559-6800 FAX: 079-563-7776 平日9:00~16:30