

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】

笑いヨガと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