



ファミリーサポートセンター 第2回講習会



笑いヨガ



～たくさん笑って、心も身体も元気！～

笑いヨガで日々の疲れからリフレッシュしませんか？ 笑いヨガとは、椅子に座って笑う体操とヨガの呼吸法を合わせたものです。効果はストレス軽減、免疫力アップ、自律神経のバランスをよくします。講座に参加して、感情的幸福感をUPしませんか？

日時

6月3日（月）
10時～12時

対象

ファミサポ会員・
子育て支援に興味の
ある方

場所

キセラ川西プラザ
文化棟2階
スタジオAB

定員

30名
(子どもの同伴可)



講師：日置ゆりえさん

笑いは伝わり広がる！
一緒に笑いましょう！

「宝塚笑いヨガクラブ」を主宰。宝塚市、大阪市などで健康講座を開催。「自分が楽しむことが大切」であることを心がけて笑いヨガに取り組む。

社会福祉法人 川西市社会福祉協議会
かわにしファミリーサポートセンター

申し込み・問い合わせ

川西市火打1-12-16

TEL：072-740-6800

キセラ川西プラザ 福祉棟1階

サイト <http://www.k-shakyo.or.jp/fami/>

mail famisapo@k-shakyo.or.jp



QRコードからの
申し込みも可能です