

令和8年度 北部公民館 生きがいづくり講座

笑しヨガ

こころも体も
すっきり!

健康講座



「笑い」と「ヨガの呼吸法」で、

むずかしいポーズはありません!

初めてでも安心。どなたでも簡単にできて、

フレイル予防にもなります。

開催日時 5月12日・26日・ 6月9日・23日・ 7月7日
全5回 毎回火曜日 午後1時30分～午後3時

会場 中野市北部公民館

講師 清水 順子 先生(認定ラフターヨガティーチャー)

対象・定員 市内在住の方 20人

持ち物 運動のできる服装、飲み物、マスク

受講料 無料

申込み 4月21日(火)午前9時から



道具は不要!
笑って健康、
幸せいっぱい♡

お問い合わせ・申し込み 中野市北部公民館 ☎0269-26-0677

※平日午前9時～午後5時の間にお申込みください