

明日の元気のつくいかた

～ 笑う呼吸法で健康に ～

参加者募集！

笑いと呼吸法を組み合わせた健康体操である「笑いヨガ」を体験し、心と身体に十分な酸素を取り組むことで、ストレス軽減や免疫力向上などの健康効果が期待できます。笑いの体操と深い呼吸法で構成され、誰でも簡単に取組めるのが特徴です。 申込をして、ぜひ体験してください。



【日 時】令和7年10月22日（水）・29日（水）

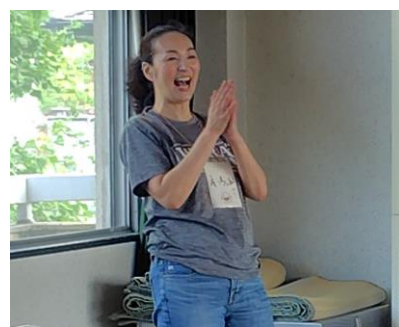
午後1時30分～3時30分 全2回

【会 場】 乗附公民館 2階 講義室

【対象者】市内在住 成人

【定 員】25人（先着順）

【参加費】無 料



【講師】左右田 先生

【講 師】左右田 悦子 先生（株式会社笑い魂 代表）

【内 容】笑いヨガを実践し、心身の健康や認知症の予防について考える。

【持ち物】動きやすい服装、上履き、飲み物、タオル、ヨガマット（お持ちの方）

【申込み】9月24日（水）午前9時より窓口または電話で申込

（受付時間平日9時～17時）



【問合せ&申込先】

高崎市乗附公民館 電話：027-322-1257

【問合せ&受付時間】

平日 午前9時 ～ 午後5時 （土日祝祭日は受け付けていません。）