

主催:八幡地区愛育健康づくり推進協議会

研修会

笑いヨガで元気に！

期日:令和8年2月17日(火)

会場:八幡自治会館 ホール

受付:午後1時30分～

開会:午後2時 (1時間程度)

参加費
無料

講師:笑いヨガリーダー 甲斐恭子 氏

水分補給できるものをご持参の上、動きやすい服装でお越しください。

【申し込み方法】下記までお電話にてお申し込みください。

※締め切り:2月13日(金) 午後5時



【笑いヨガとは？】

笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた体操です。

笑うことで自然に多くの酸素を体内に

取り入れることができ、心身ともにすっきりし、元気になることができます！

一緒に笑い合い、
楽しみながら身体を動かしましょう♪



【申し込み先】八幡地区愛育健康づくり推進協議会

事務局:玖珠町子育て健康支援課 健康推進班

担当:武石 ☎72-2022