



## 丹波の森公苑生活創造活動グループサポート事業 「みんなで笑って元気になろう 笑いヨガ体操！」の開催

丹波の森公苑は、芸術文化、環境、消費生活、健康福祉等の生涯学習や地域づくり活動など、豊かな生活を創造するための活動を応援しています。

今回は、生活創造活動グループ「笑いヨガ丹波支部」が笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操のイベントを開催されますので、お知らせします。

- 1 日 時: 令和7年5月31日(土) 午前の部 10:00~11:30、午後の部 13:00~14:30
- 2 場 所: 丹波の森公苑 多目的ルーム
- 3 内 容: 笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。
- 4 定 員: 各回 50 名 ※先着順
- 5 参加費: 500 円
- 6 持ち物: 動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物
- 7 主催者: 笑いヨガ丹波支部 代表: 梅谷 浩子  
(心身共に健康を維持できるようにするため、各地で笑いヨガの活動を広め社会貢献に努めています。)

### 【主催者からのコメント】

「ワハハ」と大きな声を出すことで気持ちを晴れやかにし、新鮮な酸素が体の中に入りエネルギーがあふれて元気になります。

みんなで一緒に笑って健康になりましょう！！

発表者名 (担当者名)	連絡先電話番号
次長 芦田 義則 (管理課 生活創造活動支援スタッフ 岸本 美鈴)	0795-72-2127