



丹波の森公園
指定管理者 全但バス株式会社

令和8年4月24日（金曜日）
担当課名：生涯学習・文化振興係

丹波の森公園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

丹波の森公園は、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」が笑いと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8年5月30日（土）13:30～15:00
- 2 場 所：丹波の森公園 多目的ルーム
- 3 内 容：笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。
- 4 参加費：500円
- 5 定 員：50名 ※先着順
- 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
副館長 中村 基生 (生涯学習・文化振興係 専門員 岸本 美鈴)	0795-72-5170