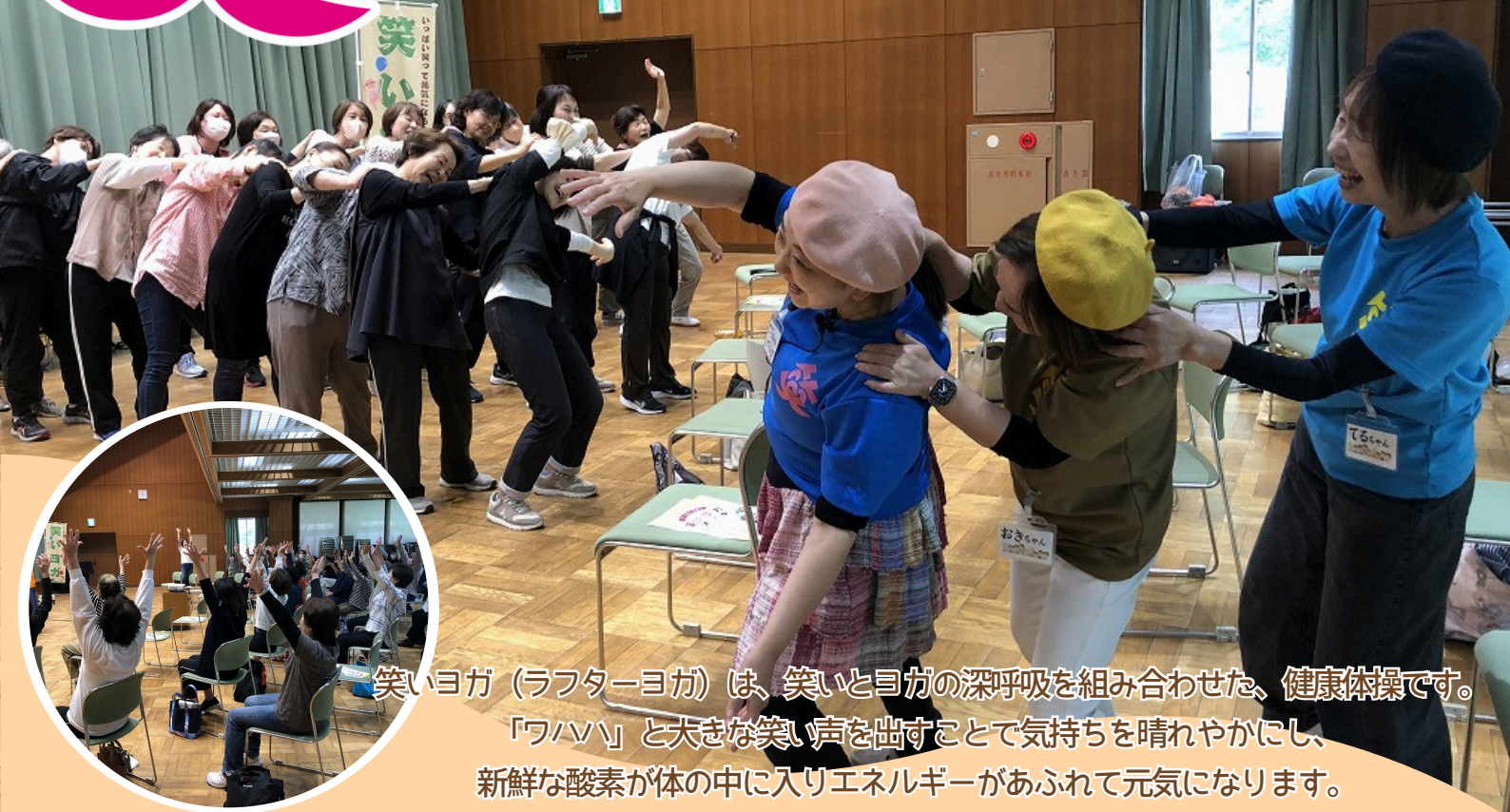


みんなで笑って元気になろう！

楽しいヨガ体操！



笑いヨガ（ラフターヨガ）は、笑いとヨガの深呼吸を組み合わせた、健康体操です。「ワハハ」と大きな笑い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！！

日時 令和8年5月30日(土)
13:30～15:00

場所 丹波の森公苑 多目的ルーム
(兵庫県丹波市柏原町柏原5600)

参加費 500円

定員 50名 ※先着順

持ち物 動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物

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。

申込方法 電話、FAX等で下記までお申込みください。

申込み・問合せ先

兵庫県立丹波の森公苑 指定管理者 全但バス株式会社
〒669-3309 兵庫県丹波市柏原町柏原5600
TEL:0795-72-5170 FAX:0795-72-5164

切り取り線

申込書【令和8年5月30日 みんなで笑って元気になろう 笑いヨガ体操！】

お名前		電話番号	
ご住所			