

笑って元気！ 笑いヨガ

ヨガの呼吸法を取り入れた「笑いヨガ」を初歩から学びます。笑顔の多い毎日を送ることによるセルフケアを通じて、心身の健康を保つ大切さへの理解を深めます。

- 【 日 程 】12月 2日(火) ～ 12月23日(火) 10:00 ～ 11:30
- 【 会 場 】芝富士公民館 ホール
- 【 定 員 】25人(応募者多数の場合には抽選となります)
- 【 受 講 料 】200円(傷害保険料)

第1回 12月 2日(火)	笑って元気！笑いヨガ ①	笑いヨガインストラクター ヨガインストラクター ならぶ みよし 奈良部 益可
第2回 12月 9日(火)	笑って元気！笑いヨガ ②	
第3回 12月16日(火)	笑って元気！笑いヨガ ③	
第4回 12月23日(火)	笑って元気！笑いヨガ ④	

- 【 募 集 期 間 】11月3日(月) ～ 11月18日(火)
- 【 申 込 方 法 】芝富士公民館の窓口に直接、もしくは電話でお申込みください。
 ※受付時間は11月4日(火)・10日(月)・17日(月)を除く9:00 ～ 17:00です。
 詳細は、芝富士公民館にお問い合わせください。



芝富士公民館

所在地 川口市芝富士1-27-1
 電 話 048-265-6211
 交 通
 ≪JR蕨駅西口バス≫2番のりば
 (浦19-2)北町四丁目經由浦和駅西口行
 (蕨50)文蔵小經由南浦和駅西口行
 (蕨50-2)北町四丁目經由戸田車庫行
 ⇒「北町四丁目」下車、徒歩5分

※公共交通機関でお越しください