

笑いヨガ教室

鴨田ふれあいセンターでは、『笑いヨガ教室』を開催します。
笑いは、健康に良く幸福感をもたらし、免疫力が高まり心身とも
元気にする効果があります。

笑って、心も体もあつたまりましょう！
皆さんの、ご参加お待ちしております。



受講日時 令和6年12月14日(土) 13:30～15:00

受講会場 鴨田ふれあいセンター 多目的ホール

講師 「土佐の国 笑いと癒し研究所代表」
及川 勝栄 先生

定員 先着 20名

受講料 無料

持参物 ヨガマット又はバスタオル・飲み物(水分補給用)



申込方法

申込日時：令和6年11月22日(金) 10:00～11:00

申込会場：鴨田ふれあいセンターサロン
(西部健康福祉センター2階)

定員に達しない場合は、11時から電話受付
(844-3238)をいたします。

※ 9時～17時(日曜日・月曜日・祝日は休み)

※天候や講師の都合の関係で、中止となる場合があります。

主催 高知市総務部文化振興課
鴨田ふれあいセンター

☎ 821-9215
☎ 844-3238