

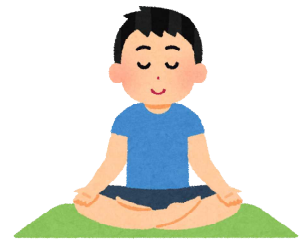
# 笑いヨガ体験会

ヨガの呼吸法と体操を組み合わせた笑いヨガで、身体を活性化させ、心身ともにリフレッシュしましょう！

- 1 主催 長野市（文化スポーツ振興部スポーツ課）
- 2 共催 ゆたかのスポーツクラブ
- 3 日時／会場

開催日	時間	会場
平成 30 年 11 月 6 日（火）	午前 10 時～午前 11 時 15 分	豊野公民館 和室

- 4 対象 市内在住または在勤の方
- 5 定員 20 名（先着順）
- 6 参加料 300 円
- 7 講師 認定ラフターヨガティーチャー（ゆたかのスポーツクラブ）  
清水 順子 月岡 照美
- 8 申込 平成 30 年 10 月 10 日（水）から 31 日（水）までに、  
お電話でスポーツ課（224-5083）にお申し込みください。
- 9 支払 参加料は、当日の受付でお支払いください。



## \* 参加注意事項 \*

1. 服装・持ち物について  
運動しやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物等をお持ちください。
2. その他
  - ①参加者は全員保険に加入します。
  - ②お車でお越しの際は、施設内駐車場をお使いください。

## 笑いヨガって・・・な～に??

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせていることから、「笑いヨガ」と呼ばれています。笑うことで酸素をたくさん取り入れることができ、身体が活性化され、健康づくりに繋がります。  
どなたでも気軽に行え、心身のリフレッシュにもなります。  
この機会に、みんなで笑いながら健康になりましょう！

