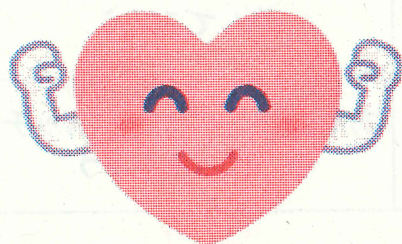


# 笑いヨガとほめ言葉で 心と体に元気スイッチ

～自分の元気は自分でつくろう～



笑いヨガ（ラフターヨガ）は笑いの健康体操で、健康にまつわる様々な効果が期待されます。「ほめカード」を使い、誰でも簡単にできる褒めて褒められて笑顔と笑い声が溢れる元気な毎日を過ごしませんか？

【日時】 1月17日・1月24日・1月31日・2月7日（水）

午前10時～正午＜全4回＞

【ところ】 花小金井南公民館 ホール（2階）

【講師】 櫻井 珠喜さん（ラフターヨガ国際認定ティーチャー）

【対象】 市内在住・在勤・在学でおおむね60歳以上の方

【費用】 無料

【持ち物】 動きやすい服装・飲み物

【定員】 30名

【申込み】 1月5日（金）まで（12月28日～1月4日を除く）に  
電話で問い合わせ先へ（裏面をご覧ください）

申し込み方法等詳細は裏面へ



# 講座スケジュール



回	日程	時間	内容	場所	講師
1	1月17日(水)	午前10時 ～正午	自分の元気を 自分でつくるためには?	ホール (2階)	櫻井 珠喜さん (ラフターヨガインターナショナル 認定ティーチャー)
2	1月24日(水)		笑いヨガとほめ言葉を 日常生活に取り入れてみよう		
3	1月31日(水)		イメージしながら 遊んでみよう		
4	2月7日(水)		あなただけの元気スイッチ をつくってみよう		

※講座の内容は変更になる場合があります。

笑顔は健康への第一歩!  
笑いヨガとほめ言葉で  
心と体に元気スイッチを!



## 申込み方法

12月5日(火)から1月5日(金)まで(12月28日～1月4日を除く)に、  
電話でお申込みください。

電話 ⇒ 月曜日を除く、午前9時から午後5時まで

※申込み多数の場合は抽選、申込み結果は1月9日(火)以降、全員にお知らせします。

ナールマガジン配信中

小平市ホームページ  
よりご登録ください



## 申込み問合せ

小平市花小金井南公民館

小平市花小金井南町2-12-6

☎ 042-461-0861

