



笑いヨガ



笑いは人を元気にします。笑いヨガは誰でもできる簡単な健康体操です。みんなでやると笑いが伝染します。お待ちしております。

※「笑いヨガ」とは、笑いの体操と呼吸法で行える簡単な体操です

日時 令和8年1月29日 木曜日

無料

※2回実施します。ご都合の合う時間帯でご参加ください。

1回目 11時～11時45分

2回目 13時～13時45分

場所：里山みらい（旧 JA 鬼籠野購売所）徳島県名西郡神山町鬼籠野東分3-1

※ちょっとわて会場の隣のスペースにて



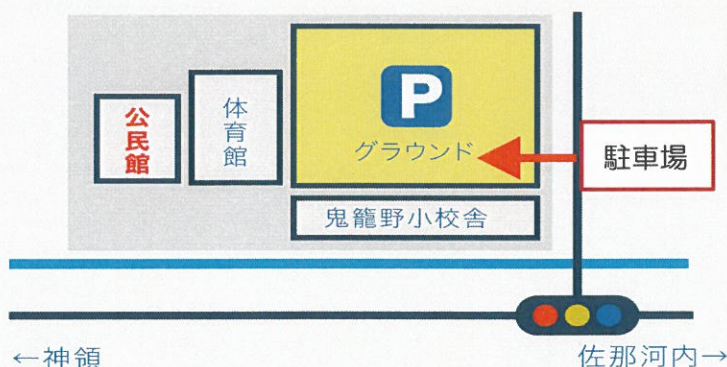
「ちょっとわて」も同日開催しています

時間：11時～14時

※「ちょっとわて」とは、商店のない鬼籠野地区が開催しているちょっとした買い物とおしゃべりができる店。生活支援体制整備事業の買い物支援の場です。

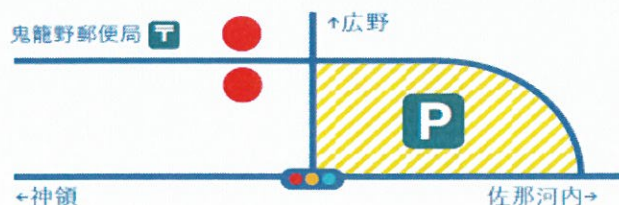


笑いヨガで楽しく体を動かしましょう！
買い物のついでに参加してくれると嬉しいです！



場所

里山みらい（旧 JA 鬼籠野購売所）



講師：清水 素子 先生

「ラフターヨガ」「インターナショナル
ユニバーシティ認定ティーチャー」

お問い合わせ先：神山町地域包括支援センター 088-676-1185