

# 健康セミナー

～笑いで朗らかな人生を作りましょう！体のことを考えてみませんか～

テーマ **ラフターヨガ（笑いヨガ）** お話&体験コース

講師 永田 清氏 柏市教育委員会公認登録「生涯学習ボランティア」

■第1回 平成30年8月7日(火) 15:00～16:00

テーマ：「笑いヨガって何？」オリエンテーション（お話&体験コース）

■第2回 平成30年8月21日(火) 15:00～16:00

テーマ：「笑いヨガの歴史・日本伝来記・組織団体運動へ」（お話&演習）

■第3回 平成30年9月4日(火) 15:00～16:00

テーマ：「笑いヨガの効用・演習メニュー体系・生きがい創りへ」（お話&演習）

■第4回 平成30年9月18日(火) 15:00～16:00

テーマ：「笑いヨガの予防医学論・ご当地柏市への普及将来像」（お話&演習&展望）

定員 各回 15名さま （開場 14:30）

「ラフターヨガって何？」というところから、笑いのエクササイズを計4回にわたって行います！途中からの参加もOKです！「笑うこと」で、健康な体を作りませんか？楽しい仲間が増えます！動きやすい軽装、水分補給ボトルご持参でご参加ください！

会場 三井住友信託銀行 柏支店 2階セミナールーム

※参加費無料予約制です。お電話または窓口にてご予約ください。

※定員になり次第締め切らせていただきます。あらかじめご了承ください。

ご予約・お問い合わせは、下記の窓口またはお電話にてお申し込みください。

## 三井住友信託銀行柏支店

〒277-0852 千葉県柏市旭町1-1-2 YK-7ビル

担当：岩谷・藤田・中原

TEL.0120-300-785

電話受付時間 平日 9:00～17:00

（土・日・祝日・12/31～1/3 はご利用いただけません）

