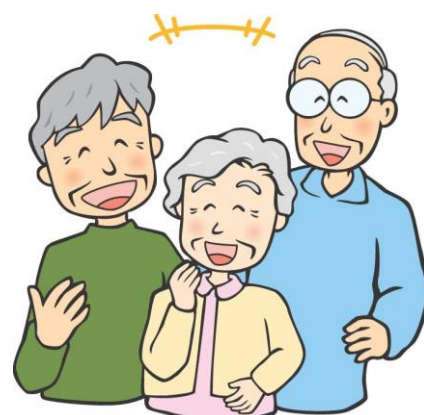


# 笑顔で元気サロン

『笑いヨガ』はおもしろくなくても笑ってしまう健康体操です。笑うことで、心身の健康につながります。みんなで楽しく笑って健康になりましょう。



『検温』『手指消毒』『マスク着用』のうえご参加ください。

○日 時 令和4年4月13日、5月11日、6月8日、  
7月13日、8月10日、9月14日、  
10月12日、11月9日、12月14日  
令和5年1月11日、2月8日、3月8日  
(いずれも水曜日) 13:30~14:30

○場 所 西部福祉センター 1階 交流ルーム

○対 象 市内在住 60 歳以上の人及び18歳以上の障がいのある人、サロン活動に関心のある人

○協力者 前田 弘美 氏

(ラフターヨガ・インターナショナル・エナジー公認インストラクター)

○申込み 当日受付 ○参加費 無料 ○飲み物持参

○定 員 なし(コロナ対策に準じて制限する場合があります。)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止する場合があります。

問い合わせ先 西部福祉センター 72-6616