

令和6年度 前期市民スクール

# ラフター(笑い)ヨガで 超免疫力アップ!



- ☆ 開催日 6月6日 から 10月3日 第1木曜日 全5回
- ☆ 時間 10:00 ~ 12:00
- ☆ 会場 中瀬協働センター (浜名区中瀬 3501-1) 2階 ホール
- ☆ 定員 25人

\*申込者数が定員より多い場合は、抽選となります。

- ☆ 学習内容 裏面のとおり (内容は、変更になることがあります)
- ☆ 費用 無料
- ☆ 講師 山下 直 先生 (スタジオ なおし)
- ☆ 持ち物等 動きやすい服装、フェイスタオル  
水分補給用の飲み物、筆記用具

- ~~~~~
- ☆ 申込期間 4月12日(金) ~ 4月19日(金) 8:30 ~ 17:15  
(4月14日(日)は除く)

- ☆ 申込方法 ①中瀬協働センター窓口で直接申込み  
②ホームページから申込み

- ☆ 当選発表期間

5月7日(火) ~ 5月15日(水) 8:30 ~ 17:15

\*申込みされた方は、上記の期間内にホームページまたは来館・お電話にて問い合わせ  
確認をお願いします。 (当選者の方は、受講する旨を必ず中瀬協働センターに連絡してください。)

- ☆ 問合せ先 中瀬協働センター ☎053-588-2245



回	月日	学 習 内 容
1	6月6日	ラフター（笑い）ヨガとは？ 実践！ラフター（笑い）ヨガ エクササイズ
2	7月4日	右脳エクササイズとラフター（笑い）ヨガ イメージ力を付けて大笑いしよう
3	8月1日	姿勢矯正とラフター（笑い）ヨガ シニアに優しい笑いヨガ
4	9月5日	指体操とラフター（笑い）ヨガ しっかり呼吸法をやってみよう！
5	10月3日	総括ラフター（笑い）ヨガ 免疫力アップで大切なこと

※講座風景を撮影し、HP 等で公開することを了承申し込みます。