



# 笑いで免疫力を上げよう! 笑い♥ヨガ

～作り笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたもので、難しいポーズは一切ありません。子どもからお年寄りまで誰でも簡単にできるユニークな新しい体操です。認知症予防にも効果的。皆で笑って元氣にないましょう～

令和4年1月19日,2月2日,2月16日,

○開催日時:

3月2日,3月16日

この用紙は「雑がみ」としてリサイクルしよう!



午後1時30分～午後3時00分 全5回水曜日

○対象・定員:

60歳以上 20人(先着順)

○受付・申込:

令和3年4月6日(火)午前8時30分より、引佐協働センター窓口、電話又はFAXでお申込みください。定員になり次第締め切ります。

○会場:

引佐多目的研修センター 1階 多目的ホール

○講師:

ラフター(笑い)ヨガ・ティーチャー 山下 直 さん

○費用:

無料

○持ち物:

マスク・フェイスタオル・水分補給用飲み物・筆記用具・動きやすい服装でお越しください。



※裏面もご覧ください。



申込・問合せ先

浜松市引佐協働センター

電話:542-1112 8時30分～17時15分

FAX:542-3319 (土日・休日を除く)

受講申込書( 月 日)

キリトリ

○申込人数

/ 20

| 講座名                   | ふりがな      | 性別  | 住所        | 電話   |       | 年齢    |      |
|-----------------------|-----------|-----|-----------|------|-------|-------|------|
|                       | 氏名        |     |           | 固定電話 | 携帯電話  |       |      |
| 笑いで免疫力を上げよう!<br>笑い♥ヨガ |           | 男・女 | 〒         |      |       | 歳     |      |
|                       |           |     |           |      |       |       |      |
| 受付方法                  | 窓口・電話・FAX |     | プログラム配布方法 | 窓口受取 | FAX送付 | 郵送 不要 | 費用無料 |

この申込書に記入された個人情報は講座運営に関する連絡のみに使用します。

# お願い



- 新型コロナウイルス等の影響により講座の内容を変更、または中止させていただく場合があります。
- 講座当日に、発熱や風邪の症状がある等、体調がすぐれない場合は参加を見合わせてください。
- 受講の際は「マスクの着用」「検温」「手指の消毒」にご協力をお願いいたします。
- 換気のため会場内のドア・窓を随時開放します。体温調整が可能な衣服の準備をお願いいたします。
- 講座の様子を撮影し、市の刊行物やホームページなどに掲載させていただくことがあります。

以上の件をご了承の上、お申込みくださるようお願いいたします。