



# 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。皆で笑って元気にないましょう～

○開催日時:

**令和5年 2月3日, 2月10日,  
2月17日, 2月24日**  
午前10時00分～午前11時30分 全4回金曜日

○対象・定員:

**60歳以上 20人(先着順)**

○受付・申込:

令和4年9月1日(木)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:

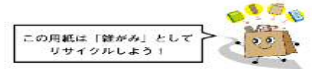
ラフター(笑い)ヨガ・ティーチャー 山下 直 さん

○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。



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)

お願い

- 新型コロナウイルス感染対策のため、以下についてご理解とご協力をお願いします。
  - ・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」の励行をお願いします。
  - ・換気のため会場内のドア・窓を随時開放しますので、寒暖の状況に応じて衣服をご用意ください。
  - ・緊急事態宣言等の発出により、講座の内容変更または中止させていただく場合があります。
- 広報のため講座の様子を撮影し市の刊行物やホームページ、新聞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うえ、お申込みをお願いします。



受講申込書( 月 日 )

キリトリ

○申込人数

/ 20

講座名	フリガナ		住所					電話
	氏名							
笑いで免疫力を上げよう！ 笑い♥ヨガ			〒					固定電話
								携帯電話
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。