

ラフター(笑い)ヨガで 超免疫力アップ!

- ☆ 開催日 6月5日 から 10月2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10日(木) ~ 4月19日(土) 8:30 ~ 17:15
(4月13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2日(金) ~ 5月10日(土) 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(5/3~6は除く)。

- ☆ 問合せ先 中瀬協働センター ☎053-588-2245

中瀬協働
センター
からのお知らせ



回	月日	学 習 内 容
1	6月5日	笑い（ラフター）ヨガとは何？、ビデオ鑑賞（NHK 番組に出演されたもの）自己紹介ラフター、ラフターヨガエクササイズ
2	7月3日	姿勢が整う体操、簡単な脳体操、ビデオ鑑賞（てっぺん静岡出演されたもの）ラフターヨガエクササイズ
3	8月7日	呼吸法を試してみよう、ビデオ鑑賞（霜降り明星のあてみなげ出演）ラフターヨガエクササイズ
4	9月4日	ジョイリズム、ビニール体操、ラフターヨガエクササイズ
5	10月2日	総括ラフターヨガエクササイズ、リラクゼーション 超免疫力アップを持続させるには

※講座風景を撮影し、HP 等で公開することを了承し申し込みます。