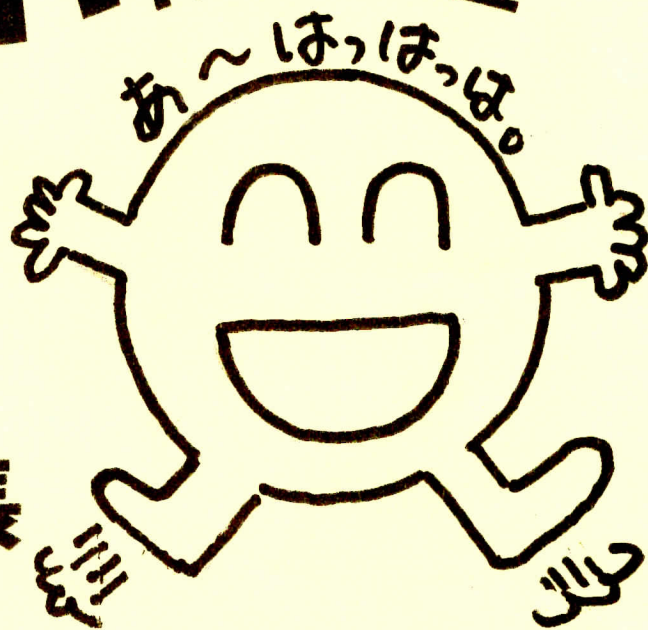


# 笑いヨガ体験講座

笑って元気、  
笑って長生き  
笑いは百薬の長



- ▽ 日時 10月28日(土)、11月11日(土)午前10時~12時
  - ▽ 場所 あきる野ルピア3階 集会室
  - ▽ 内容 誰でもできる(笑いヨガ)の体験と実践
  - ▽ 講師 木船則子さん(笑いヨガ認定講師:リーダー)
  - ▽ 対象 市内在住・在勤の方(原則2回参加できる方)
  - ▽ 定員 20人(抽選)
  - ▽ 費用 無料
  - ▽ 持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物(ペットボトル等)
- ▽ 申込方法 10月17日(火)(当日消印有効)までに、往復はがきに、「笑いヨガ」、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、郵送してください  
(返信用表面にも必ず返信先を記入)  
\*ハガキ1枚につき2人まで(2人申込みの場合、2人分の名前を必ず明記してください)
- ▽ 申込み・問い合わせ先 生涯学習推進課生涯学習係

〒197-0814 あきる野市二宮350 直通558-2438