

公 民 館 講 座

参加費
無料

笑いヨガ 体験教室

2/19(木)・26(木)・3/5(木)

13:30～15:00(全3回)



笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操
みんなで笑って心身ともにリフレッシュ!

会 場 コミュニティセンターやまなみ

対 象 村内在住または在勤者

講 師 山口 有香氏

持ち物 ヨガマットまたはイス、タオル、飲み物、汗拭きタオル

[【申込みはこちら】](#)

申込み 2月6日(金)までに電話または
二次元コードより申込みください

東秩父村教育委員会 ☎0493-82-1230

