

参加費無料

# 笑 いヨガ

HA HA HA

『笑いで元気に』



日程：2025年12月11日(木)

時間：午後1時半から3時 (定員30名)

会場：秩父市福祉女性会館 集会室

持ち物：汗ふきタオル・飲み物

※動きやすい服と靴で

講師：黒澤しげ子氏

申し込み：秩父市シルバー人材センター

☎22-4454



## 参加者募集!

×切 12月5日(金)まで



笑う門には  
福来たる



秩父市シルバー人材センター女性委員会