

厚生労働省山口労働局委託「高齢者活躍人材確保育成事業」

参加
無料

笑う門には健康来る



笑いヨガ講座



笑う動作の体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しい健康法です
みんなで笑って、体と脳をスッキリさせましょう



日時

10月30日(水)
13:00~15:30



講師：平山 英子 氏
ラフターヨガ マスタートレーナー

会場

海峡メッセ下関
海峡ホール(9F)
(下関市豊前田町3丁目3-1)

★ 動きやすい服装・靴でお越しください

★ お飲み物をご持参ください

参加資格

下関市在住の60以上の方(先着30名要申込)

お申込み
お問い合わせ

TEL **083-921-6070** (土日祝を除く 平日:8:30~17:15)

主催 公益社団法人 山口県シルバー人材センター連合会

住所 山口市糸米二丁目13-35