

令和7年度 鴨田ふれあいセンター冬の市民学校

笑いヨガ教室

鴨田ふれあいセンターでは、『笑いヨガ教室』を開催します。
笑いは、健康に良く幸福感をもたらし、免疫力が高まり心身とも
元気にする効果があります。

笑って、心も体もあったまりましょう！
皆さんの、ご参加お待ちしております。



受講日時 令和7年12月13日(土) 14:00～15:30

受講会場 鴨田ふれあいセンター 多目的ホール

講師 及川 勝栄 先生

定員 先着 20名

受講料 無料

持参物 ヨガマット又はバスタオル・飲み物(水分補給用)



申込方法

申込日時：令和7年11月22日(土) 10:00～11:00

申込会場：鴨田ふれあいセンターサロン

(西部健康福祉センター2階)

定員に達しない場合は、同日11:00から電話受付
(844-3238)をいたします。

※ 9:00～17:00(日曜日・月曜日・祝日は休み)

※天候や講師の都合により、変更・中止となる場合があります。

主催 高知市文化振興課
鴨田ふれあいセンター

☎ 821-9215
☎ 844-3238