



# 笑いヨガ

笑いは人の薬

笑って損した者なし

「ヨガの呼吸法で笑う」健康法です。体内に酸素が増え、  
ストレス軽減、心身安定の効果バツグン！

皆で笑って 幸せな一年にしましょう!(^^)!

笑う顔に矢立たず

笑う門には福来る

講師：ヨガ講師 米本 文子氏

日時：2月22日(水) 10時～11時30分

会場：赤崎市民センター 多目的ホール

定員：20名 ◎持ってくる物◎  
タオル・飲み物・スリッパ

参加料：無料

申込み：1月4日から窓口かお電話(751-1900)で

…定員になり次第締め切り…

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用、検温、手指消毒にご協力お願いいたします。また、感染状況により中止になる場合があります。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



赤崎市民センターは持続可能な開発目標 (SDGs) の達成に向けて取り組んでいます。