

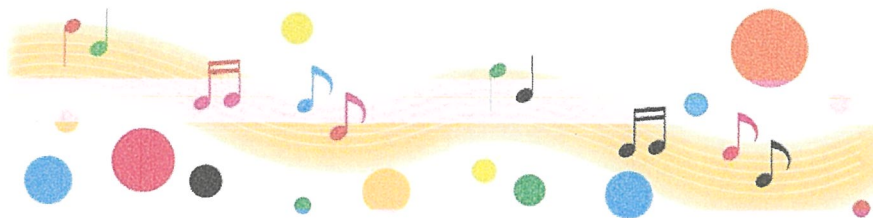
生きがいつくりと健康づくりプロジェクト

笑いヨガ & 音楽健康セッション(第2回)

7月26日(日)

10:00~11:20

参加費/無料 定員 50 名 (事前申込必要)



☆音楽を聞いて楽しみ、口ずさんで楽しみ、音楽で体をうごかして見ませんか。

☆笑いヨガ(笑いの体操とヨガの腹式呼吸を組み合わせた健康法)

笑いヨガ&リズムセッション/長谷英治(ハッピークローバー)

歌声広場/野村兼司(ハッピークローバー)・オカリナ演奏/音空流(オンクル)



会場/宇部市福祉ふれあいセンター(旧多世代ふれあいセンター)宇部市琴芝町2丁目4-25)

主催/ハッピークローバー 後援/山口県(申請中)・山口県社会福祉協議会(申請中)

お問合せ・申込み/レクリエーションサポートセンター内(ハッピークローバー事務局)

電話 090-9504-5927(長谷) メール/ kosei-11-05-nh@e-hagi.jp

【当日のお願い】★感染予防対策へのご協力をお願いします。発熱、咳などの風邪の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。また、荒天候の時は延期になります。

※(やまぐちきらめき財団助成金申請予定)