

マエダハウジング安佐南区民文化センター  
あさみなみ健康講座

高齢者いきいき活動  
ポイント事業

# 笑って右脳を鍛えよう

誰でもできる！  
アナタも健康体質へ

水分補給用の飲料を  
持参してね！

## 笑いヨガ 入門講座

笑って免疫力UP

動きやすい服装でOK

参加無料

定員  
20名  
大会議室

令和7年10月2日(木)10:00~11:30

笑いヨガとは、笑いヨガの呼吸法を合わせた誰でもできる健康法です。  
老いも若きも、笑いで元気になりませんか？

講師 笑いヨガティーチャー 小谷 朱美 さん

対象 どなたでもOK (お話しと簡単な体操)

申込  
方法

窓口またはお電話にて「あさみなみ健康講座」へ  
参加希望の旨お申し出ください。  
受付期間：8月1日(金)~9月30日(火)  
※定員になり次第、締め切ります。  
電話番号 (082)879-3060

主催

広島市安佐南区民文化センター  
広島市安佐南区中筋1丁目22番17号  
電話:(082)879-3060 <https://asaminamibc.com>

