

講座・イベント情報シート

- 1 主催（事業名） 交流促進講座開催事業 高齢者交流事業
- 2 テーマ 笑ってヨガ！笑いヨガ
- 3 日時 2026年 6月 5日（金）10時00分から11時30分まで
- 4 会場 本庄コミュニティセンター 1階和室
- 5 内容 笑いは免疫力を高め、深呼吸は心とからだを元気に保つ基本です。一緒にみんなで笑いヨガをたのしみましょう
- 6 対象者 高齢者
- 7 講師（所属） 藤井 輝美
- 8 定員 10人
- 9 参加費・材料費 0円
- 10 申込み あり
- 11 持参物 水分補給飲み物
- 12 その他、注意事項など なし
- 13 問合せ・申込み先 電話番号 (084) 923 - 8475