



# 笑いヨガ



笑いは人を元気にします。笑いヨガは誰でもできる簡単な健康体操です。みんな  
でやると笑いが伝染します。お待ちしております。

※「笑いヨガ」とは、笑いの体操と呼吸法で行える簡単な体操です

日時 令和8年1月29日 木曜日

無料

※2回実施します。ご都合の合う時間帯でご参加ください。

1回目 11時～11時45分

2回目 13時～13時45分

場所：里山みらい（旧 JA 鬼籠野購売所）徳島県名西郡神山町鬼籠野東分3-1

※ちょっとわて会場の隣のスペースにて



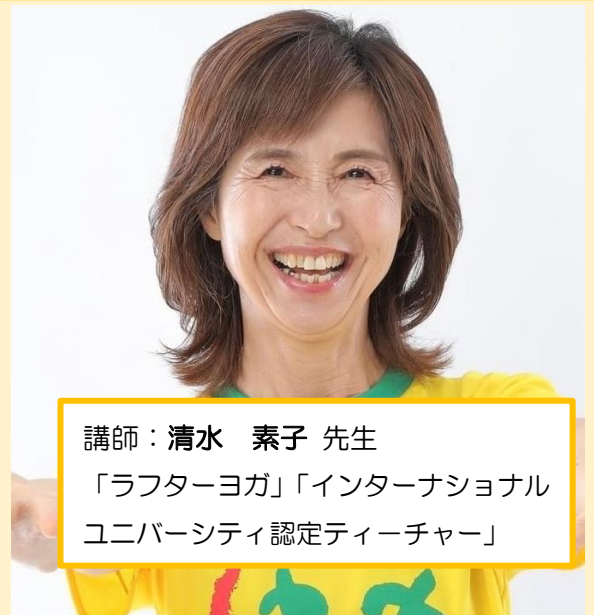
「ちょっとわて」も同日開催しています

時間：11時～14時

※「ちょっとわて」とは、商店のない鬼籠野地区が開催している  
ちょっとした買い物とおしゃべりができる店。生活支援体制整備  
事業の買い物支援の場です。



笑いヨガで楽しく体を動かしましょう！  
買い物のついでに参加してくれると嬉しいです！



講師：清水 素子 先生

「ラフターヨガ」「インターナショナル  
ユニバーシティ 認定ティーチャー」



お問い合わせ先：神山町地域包括支援センター 088-676-1185