

令和7年度 三木南交流センター
レディースセミナー・高齢者セミナー 合同主催事業

笑いヨガ



免疫力アップ、ストレス解消に効果がある笑いヨガを体験して
笑顔で健康に楽しく過ごしてみませんか♪

日 時 8月27日（水）午前10時～

場 所 三木南交流センター 体育館

講 師 笑いヨガクラブ
小畑 梅子 さん

服 装 動きやすい服装

持ち物 飲み物、タオル



どなたでもご参加いただきます。
申し込み不要、参加費無料です。

〈問い合わせ先〉三木南交流センター ☎0794-83-1710

