わくわく講座 73

受講生募集

ラフター（笑い）ヨガ

2 回シリーズ

▸内容

はははと
みんなで声をだして
心もからだも
軽くなる 健康法
さあやってみよう！

血流・血行促進
ストレス解消
ダイエット
免疫力アップ

笑って活力

▸と　き　平成25年2月2日・16日（第1・3土曜日）
午後2:15～3:45
（受付:1:45～　団体交流室）

▸ところ　JR 長岡京駅前　バンビオ1番館　4階　交流室1

▸定　員　先着で 25 名

▸参 加 費　700 円（全2回）

▸持　ち物　バスタオル、飲み物、上履き　（動きやすい服装で）

▸講　師　澤田和子さん（ﾗﾌﾀｰﾖｶﾞｲﾝﾀｰﾅｼｮﾅﾙ認定講師）

1月5日（土）　11時より受付開始

申込は下記へ　　定員になり次第　締め切ります

バンビオ1番館6階　☷　生涯学習団体交流室　☷

電話　：　050-7105-8518