

無料

託児有
要予約

ラフターヨガで17フレッシュ!

～笑いヨガでこころとからだを元気に～

日時

5月7日(土) 10時～11時30分

講師

ラフターヨガリーダー 山本 みよ子 氏

場所

男女共同参画プラザ(かがやきプラザ)

対象

男女問わず20名 (申込多数の場合、4/27×切4/28抽選)

持ち物

飲み物

受付

4月12日(火)より

動きやすい
服装で参加
ください。

ラフターヨガとは...

手拍子や掛け声など
さまざまな運動法で体を
動かして、それに合わせて
笑うエクササイズ。

申し込み・問い合わせ

天理市 男女共同参画課

天理市守目堂町89番地 ※日・月・祝休館

TEL 0743-68-2666 FAX 0743-68-2665