

平成26年度宮古市中央公民館事業

# 宮古市社会経験者大学

## 閉講式・記念講演のお知らせ

**日時 12月3日（水）**

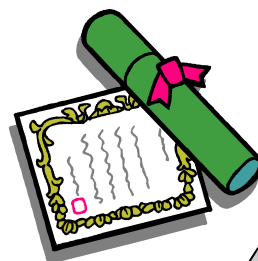
**13:00～15:00（記念講演 13:40～）**

**会場** 山口公民館（多目的ホール）

**講演** 「笑いヨガ」

**講師** 馬場 康介 氏

**対象** 社会経験者大学学生及び市民



記念講演

# 笑いヨガ



笑ってすっきり元気教室

～笑いはこころのビタミン～

「笑いヨガ」とは、インド人医師によって考えられたユニークな健康法です。

笑いのエクササイズと、ヨガの呼吸法を組み合わせたもので、新鮮な空気を身体と脳にたくさん取りこむことで、心身共にすっきりし、元気になることができます。さあ一緒に体験して、日常生活にもっと「笑顔」を♪

### ●日程について

受付 12時20分～

閉講式 13時00分～13時30分

休憩 (10分間)

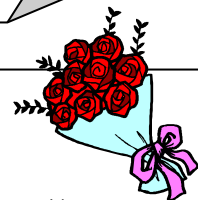
記念講演 13時40分～15時00分

※市民の方は記念講演からご参加下さい。

☆当日は、ふれあい学習ノートをお持ち下さい。  
(経験者大学生のみ)

☆お友達と誘い合って、ご出席ください。

お願い・・・駐車台数が少ないため、できるだけ公共交通機関か乗り合わせでご来場願います。



【お問合せ】宮古市中央公民館 ☎62-5807