

笑いで元気に!

落語&笑いヨガ

参加無料
要申込み

日時

2025. **11/8** (土) 14:00 ~ 15:30

今年の開館記念イベントは落語と笑いヨガの二本立てでお届け。

笑いヨガとは、お腹から笑う動作と深呼吸を組み合わせた楽しいエクササイズです。

手拍子とかけ声、バンザイだけで難しい動作はありません。普段着でも大丈夫。

お腹から笑って、心身ともにすっきりハッピーに!ぜひご参加ください。



出演 **大野 沙耶花**

笑いヨガ講師/アマチュア落語家 花の家こなつ
高知市出身・在住

「笑いのチカラで心も体も元気に人と人をつなげる」をテーマに、県内各地での出張講座や落語会の企画など活動中。

協力 (公財)高知県文化財団(げいぶんお届け隊)

定員 40名(先着順)

対象 小学校高学年以上

場所 香美市立図書館かみーる
つながる一む

申込

10/1(水) AM10時より受付開始

かみーるカウンター・電話・FAX・メールにてお申込みください。

メールの方はお名前、連絡先、参加人数を明記し、タイトルを「笑いヨガ申込み」としてお送りください。折り返し申込み完了メールを送ります。

イベント当日は市民グラウンド駐車場・JA職員駐車場を臨時駐車場としてご利用いただけます。

お問い合わせ 香美市立図書館かみーる 香美市土佐山田町楠目736

tel : 0887-53-0301 fax : 0887-53-0307 mail : y-tosho@city.kami.lg.jp