

【(一財)別府市総合振興センター主催】

ホホ♪ハハ！



# 笑いヨガイェ〜イ！

(無料)

参加者募集

対象者：就労移行・継続支援(A・B型)事業所に属し  
就労支援を受けている方、及びその引率者

12月9日(土)  
10:00~11:00

講師：大分笑いヨガクラブ代表・笑い大使  
モジユンダル由美子先生

場所：実相寺中央公園管理棟  
2階会議室にて

別府市大字鶴見3763番地1  
(別府ハイパフォーマンスジム隣り)

《ご注意》バリアフリーではありません。





## 笑いヨガ？

- ✓ ホッホッハッハッハ、声を出して大笑い！
- ✓ 笑う動作と、ヨガ呼吸の組み合わせ
- ✓ 脳が活性化し、免疫力や幸福感UP□
- ✓ 自律神経を整えます

※申し込み方法：電話、FAX、メールにて。

申し込み用紙にご記入願います。

電話番号：0977-21-6150、FAX番号：0977-21-6151

メールアドレス：[bqnmj469@yahoo.co.jp](mailto:bqnmj469@yahoo.co.jp)

締め切り：12月5日(火)

定員：15名(先着順)

### ※当日について

持ち物：室内シューズ、飲み物(お水又は白湯)・汗拭きタオル

開始時間：9:45～受付、10:00～開始(途中休憩あり)

お問合せ先：別府市民球場 担当：宮崎  
0977-21-6150 9～17時