

# 笑う門には福来たる！



## 「笑って健康・ラフターヨガ講座」



受講生  
募集中

○ラフターヨガとは・・・笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康運動です。笑うことで多くの酸素を自然に取り入れることができ、心身ともにすっきりし元気になることができます。年齢性別を問わず誰でも楽しみながら自分のペースで行えるエクササイズです。(NPO法人ラフターヨガジャパンHPより)



対 象	神流町在住・在勤の16才以上の方
開 催 日	詳細は未定（4月か5月をめどに開催）
回 数	5回程度を予定
会 場	神流町健康づくり支援センターを予定
募集人数	20名（先着順 申込者が10名に満たない場合は不開催）
そ の 他	詳細については、開催決定後追って連絡します。

申込み・問い合わせ先 電話 57-2111(内線223)

メール syakyou@town.kanna.gunma.jp

次頁が正式なご案内となっています。ご覧ください。

神流町HP内教育委員会  
のページ内にも  
掲載中

# 「笑って健康・ラフターヨガ講座」募集要項

講座名	笑って健康・ラフターヨガ講座(お勝手講座NO, 4)
趣旨	神流町民のみなさまの生涯学習活動の一環と健康増進を目的に、楽しく体を動かせる「ラフターヨガ」の教室を開催します。
対象	神流町在住・在勤の16才以上の方
開催日	未定(1ヶ月間・週1回で4~5回程度開催予定 4月もしくは5月の開催で調整中)
開催場所	神流町健康づくり支援センターを予定
会費	1,000円~2,000円(1回200円~400円 参加人数が多いほど安価になります)
募集人数	20名(先着順)

その他	<p>①<u>最小開催人数 10名:(受講希望者が10名に満たない場合は開催しません。)</u></p> <p>②お申し込みをされた方には個別に第1回の開催日時等お知らせします。</p> <p>③<u>申込みの際に「年齢、平日・休日のどちらが参加可能か」などいくつかおうかがいします。</u></p>
-----	--

お申し込み期間 平成27年2月16日(月)~3月13日(金)

お申し込み  
問い合わせ先 神流町教育委員会事務局 生涯学習担当  
電話 57-2111(内線223)  
Mail syakyou@town.kanna.gunma.jp