

<令和7年9月25日 開催>

長岡京市立中央公民館主催 市民企画講座 西村日出男企画

かしこい暮らしを目指す

かしこ暮らしっく 長岡京



【お申込み・お問い合わせ】
長岡京市立中央公民館
TEL: 075-951-1278
FAX: 075-955-4774

長岡京市民大学

「誰もが誰もの成長を願い、誰もがかしこい暮らしを」をモットーの『長岡京市民大学』です。
いろんなジャンルの内容を学習し、体験し、“生きいきセカンドライフ”を楽しみましょう。

対 象：市内在住・在勤の方

定 員：先着25名

場 所：長岡京市立中央公民館（2階）視聴覚室

申込み：令和7年9月2日（火）午前11時から受付（電話・FAX・窓口にて）

無 料

5つの繋がりをPentalink
人材・学び・活動・世代・地域

第58講座 9月 25日（木） 午後2時～4時

【テーマ】『笑いヨガ』ってなあに？？？

【講師】



澤田和子

2010年に笑いヨガに出会う。ラフターヨガ・インターナショナル公認のアンバサダー・ティチャー。ボランティアグループ「らふさぽーと」（代表）は各イベント、講演依頼で多くの方と笑い、明るい未来を感じる社会を目指す。中央公民館で笑いヨガクラブ開催。



水野吹実笑

「らふさぽーと」（会員）、笑いヨガアンバサダー・ティチャー。高槻市で、ボランティアグループ『どこでもあそび隊』代表。バルーンアート、パステル画、皿回し、曼荼羅ぬり絵、シンキングボール、南京玉すだれ、など遊ぶ。

【内 容】

1995年インドで生まれ、無宗教なので、各メディアにも多く取り上げられてます。笑う理由なく吐く息を笑いに変えます。科学的に本物の笑いと同じと証明されてます。笑う理由がないので、いつでもどこでも笑えます。笑うことで心身のバランスが整えられる。気楽に生きるために、吐く息を笑いへ、笑いが深い呼吸になり、心身を整える。笑いヨガをやってみませんか？

