

〈令和8年1月31日開催〉長岡市立中央公民館主催
中央公民館 市民企画講座〈25〉 《企画者：澤田 和子さん》

笑って子育て

明るく子育てしたい方へ
笑いヨガとは、“笑いの体操”
と“ヨガの呼吸法”を組み合わ
せた運動法です。
あそびの中から大人の体力づ
くりと心を整えましょう！



日 時：令和8年1月31日（土）午前10：30～11：30

場 所：長岡市立中央公民館 2階 和室

講 師：澤田 和子さん

対 象：0歳～4歳以下の子と保護者

※5歳以上の兄姉連れでも参加可能

※市内在住・在勤・在学の方

定 員：先着 10組

持ち物：バスタオル1枚、水分補給用の飲み物

参加費：無料

申 込：令和8年1月6日（火）午前11時から受付開始

申 込：電話、FAXまたは公民館窓口へ

～笑いヨガで
節分を楽しみましょう～



かしこ暮らしちく
長岡京

【お申込み・お問合せ】
長岡市立中央公民館
TEL：075-951-1278
FAX：075-955-4774