

みんなで  
笑おう

# 渡辺翁記念会館 見学ツアー-& 笑いヨガで元気にワハハ

日 時 : 2019 年 3 月 7 日 (木) 13:30 開場 14:00 開演

会 場 : 宇部市渡辺翁記念会館 (宇部市朝日町 8 番 1 号)

協 力 : 大下 俊博 (笑いヨガティーチャー)

参加  
無料

参加方法 : 氏名・連絡先を電話か FAX、もしくは文化会館窓口で申込み (受付は開催日まで定員 50 名)

主催・問合せ : 一般財団法人宇部市文化創造財団 (TEL:0836-35-3355、FAX0836-31-7306)

笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた、誰でも出来る運動法です。1995 年、インドの Dr. マダン・カタリアが笑いの健康への効果に着目した事が始まりで、今では世界 100 力国以上に広がっています。

