

# 空知(赤平市)セミナーのご案内

## 笑い！ヨガ！講座

楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい！  
笑いヨガは誰でもできる笑いの健康法です。  
「ヨガの呼吸法」と「笑うエクササイズ」を組み合わせた  
ユニークな体操です。この機会にぜひ、一緒に楽しみませんか。

講師 遠藤 恵美子 氏



日 時 平成30年9月29日(土) 13:00~15:00

場 所 赤平市交流センター みらい2F研修室3

(赤平市泉町1丁目)

参加対象 ひとり親家庭の方 (動きやすい服装で!)

持ち物 汗拭きタオル・飲み物

託児所 無料(事前申込みが必要となります)



講師 遠藤 恵美子氏 プロフィール

\*2011年10月に笑いヨガ「ラフターヨガ」リーダー資格取得  
2015年2月ありがとうセラピスト(指ヨガ)看取り士上級講座受講  
2016年10月みんなの認知症予防ゲームリーダー認定  
2016年11月笑い文字初級講座講師資格取得  
空知管内滝川市の施設やクラブを中心に活躍されており、  
滝川生涯学習振興会「いきいき大学」の講師も務めております。

(お申込み・お問合せ)

社会福祉法人 北海道母子寡婦福祉連合会  
母子家庭等就業・自立支援センター  
〒050-0083 室蘭市東町2丁目3-3  
ハートセンター1F  
TEL(0143)83-7047 FAX(0143)83-7048  
担当/ 荒井・大須田

キトリ  
お申込書

※参加ご希望の方は **9月21日(金)**までに上記の申込先へお申込みください。

お名前 \_\_\_\_\_ 年 齢 \_\_\_\_\_ 歳

住 所 〒 \_\_\_\_\_

電 話 \_\_\_\_\_ 携 帯 \_\_\_\_\_

\*託児希望の場合 お子様のお名前 \_\_\_\_\_ 年 齢 \_\_\_\_\_ 歳

お子様のお名前 \_\_\_\_\_ 年 齢 \_\_\_\_\_ 歳