

地区社協講演会

笑顔で地域に活力を ～笑いヨガで心も体も元気になる～

笑いヨガとは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法です。
ストレスの軽減・免疫力アップ・血行促進などの健康効果が期待できます。
参加者同士で笑い合うことで新たな交流がうまれます。
この機会にぜひ皆さんも一緒に参加してみませんか？

2026年 7月 5日 (日)



✿ 整体 & リンパ 桂 ✿

講師 **渡邊 桂子氏**

山口県出身

整体師・リンパセラピスト歴
29年

15年前より運動・食事・笑いヨガ
などの講座を各地で開催
山口市社協のサロンお助け隊
講師に登録し、地域交流セン
ター、サロン、老人施設など各
団体へ出張講座も行います



時間

10:00～12:00

会場

吉敷地域交流センター 講堂

対象

吉敷在住の方
受講無料 (定員50名)

事前のお申し込みが必要です

持参物

お茶・フェイスタオル

元
氣
よ
く
楽
し
く
明
る
く



駐車場には限りがありますので、お近くの方は徒歩や自
転車での来場に御協力をお願いします。

お申込み・お問い合わせ

吉敷地区社会福祉協議会

山口市吉敷佐畑一丁目4番1号

☎ 083-922-3344

申込締切

6月26日(金)

受付時間

平日 8:30～17:15