



ちょっぴり学んで体験!

# “お手軽運動”と“笑い”

## から始める健康づくり!

申込みは  
先着です♪



運動から遠ざかっている方、運動未経験の方向けの  
“気楽に聞ける講話「健康づくり運動のいろは」”と  
“楽しいちょこっと運動「笑いヨガ」”  
体験会です。

参加料は  
無料ですよ～♪



## Let's start! Exercise with Smile!

### 講師紹介



#### 講話

「健康づくり運動のいろは」  
～聞いて試すためになる!～

### 田中俊夫氏

徳島大学  
人と地域共創センター 教授  
阿波踊り体操考案者



#### 実技

「笑いヨガ」  
～笑って動いて体もよるこぶ!～

### 福原和代氏

笑いヨガティーチャー  
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  
運動です。

9/27 金

14:00～15:30

(受付13:30～)

**会場** 徳島市シビックセンター4階「さくらホール」  
(徳島駅前アミコビル内)

**参加料** 無料

**定員** 100名(先着順)

**申込期間** 8/26(月)～9/20(金)10:00～21:00  
(火曜日除く)

**申込方法** 電話(088-685-3131)または  
申込QRコードでお申込み下さい



お申込み後、当日会場へ直接お越しください。

飲み物を持参のうえ、動きやすい服装と靴でお越しください。 申込QRコード  
頂いた個人情報は、当体験会以外に使用いたしません。

この講座は県立総合高等学校「まなびーあ徳島」健康福祉学部の主催講座です。