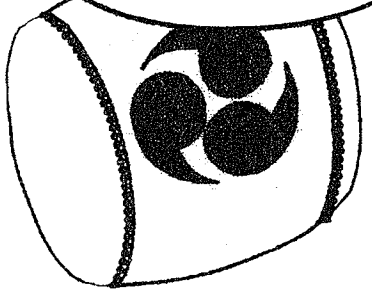


まつりの前夜祭にふさわしく
「湘南潮音太鼓」
の皆さんによる
和太鼓演奏
元気が出るよ!

7日(金)

前夜祭



「アンサンブル MiMi」さん
の生演奏に乗ってみんなで
楽しく歌いましょう!



18:00~20:00
香川公民館講義室

ぶらっ~ と来て、参加して
みんなで楽しいひと時を!



グッズ
賞品もあるよ!

第25回香川公民館まつり

ニコニコ 25 25 広がれ地域の輪

3月8・9日

9日(日)

ワットと、実践! 笑いヨガ

免疫力アップやストレス解消など、自然治癒力を高めると言われる「笑い」。この「笑い」とヨガ呼吸法を組み合わせた「笑いの健康体操」で、年齢や性別に関係なくどなたでも手軽に楽しめます。1995年にインドの内科医によってはじめられたラフターヨガは現在世界74か国以上に広がり、日本では2006年以来指導者が約5,000人に達し、全都道府県で300以上のラフタークラブが活動しています。お子様からシニアの方まで、是非自由にご参加ください。

- ・ペットボトル等のお飲み物を各自ご持参ください。
- ・動きやすい格好であればどんな服装でも大丈夫です。
- ・疲れたら休むなど、ご自身のペースでご体験ください。

13:30~14:50
香川公民館 講義室



講師
NPO 法人ラフターヨガジャパン
藤沢ラフターヨガクラブ
酒井 ひとみさん・豊川 清さんほか