笑いヨガで福来たる！ボランティア交流会

～ボランティア活動で溜まった疲れを吹き飛ばしましょう！～

笑いヨガの実践を通して、ボランティア活動の中で取り入れるメリット等について学びます。
また、実践後の♪交流タイム♪で情報交換・共有をして活動の輪を広げましょう(*^-^*)！

日時　３月１日 土　10:00～12:00

笑いヨガとは

1995年にインドで始まった、笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。言葉ではなく、「笑い」という世界の共通言語を用いてコミュニケーションをとることで、心の壁を取り除く効果があります。
また、笑うことは、疲労やストレスの軽減につながり、心と体のバランス調整をすることができます！

場　所　福井市総合ボランティアセンター（ハピリン４階）

講　師　ふくふく笑いクラブ　代表　中島　章子　氏

対　象
- ボランティア活動者
- ボランティア活動に関心のある方

※18歳未満の方は保護者の同意が必要です。

定　員　２０名（抽選）

※結果は、2/25までにハガキにてお知らせいたします。

心も体も
＼＼リフレッシュ！／／

申込み　2月18日(火)まで　電話、FAX、メール、窓口にて受付

※メールでお申込みの方は、下記メールアドレスの受信許可設定を行ってください。

お申込み
お問合せ

福井市総合ボランティアセンター
〒910-0006　福井市中央1丁目2-1　ハピリン４階
電話:0776-20-5107　FAX:0776-20-5168
E-mail:volunteer@city.fukui.lg.jp