

リフレッシュ講座

～笑いヨガで心と体をほぐしましょう～



笑って楽しんでリフレッシュしましょう♪
体力に自信のない方でも大丈夫です☆
講座後はボランティア交流会も実施します。
普段はお話のできないボランティア同士で語り合しましょう！
お気軽にご参加ください。



日 時：平成29年11月29日（水）10：00～11：45

場 所：兵庫区役所 地階 兵庫公会堂 大集会室

費 用：無 料

定 員：50名（応募多数の場合は抽選）

内 容：＜笑いヨガ＞ 10：00～11：15

「KOBE まなびすとネット」生涯学習市民講師

濱田 明展 氏、濱田 きよ子 氏

＜交流会＞ 11：20～11：45

申 込 方 法：①氏名 ②電話番号（FAX 番号） ③住所 ④団体の場合は
グループ名を FAX・E-Mail・電話 いずれかの方法で
お知らせください。（裏面申込用紙あり）

持 ち 物：動きやすい服装、タオル、飲み物を各自でご持参ください。
※更衣室はありません。ご了承ください。

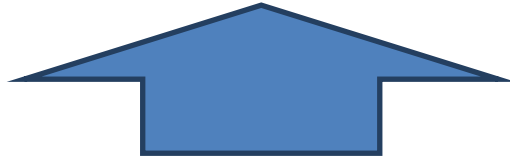
締 切：平成29年10月26日（木）

対 象：兵庫区ボランティアセンターで登録されている
ボランティア（個人・団体）の方に限ります。

年齢や性別や障害にとらわれずできる笑いの体操です。
笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、
心身共にすっきりし元気になることができます。



社会福祉法人 神戸市兵庫区社会福祉協議会 兵庫区ボランティアセンター
〒652-8570 兵庫区荒田町1-21-1 兵庫区役所 本館 3階
TEL:078-579-3304 FAX:078-574-5771
E-mail:hyogovc@hyogoku-shakyo.or.jp



FAX:078-574-5771

兵庫区ボランティアセンター「リフレッシュ講座」係

平成29年度「リフレッシュ講座」申込書

団体名()

(フリガナ) 氏名	住所	電話番号
()	〒	
()	〒	
()	〒	
()	〒	
()	〒	

※兵庫区ボランティアセンターに登録されている方に限ります。

お問い合わせ
兵庫区ボランティアセンター (078) 579-3304<直通>

