

パート2

リフレッシュ講座

# 笑いヨガで心と体を ほぐしましょう

参加費

# 無料

定員：50名

(応募多数の場合は抽選)



昨年大好評だったリフレッシュ講座～笑いヨガ～を  
よりパワーアップして開催します！  
昨年参加者も初めての方も、一緒に笑って楽しんで  
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。  
普段は関わることの少ないボランティア同士で  
語り合しましょう！



日時：平成30年 **9** 月 **27** 日 (木) 10:00～11:45

会場：**兵庫公会堂 大集会室** (兵庫区役所 地階)

対象：生活支援介護予防サポーター養成講座修了生の方が  
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

## 内容

<笑いヨガ> 10:00～11:20

「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

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。



年齢や性別や障がいにと  
とら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  
元氣になれます。



## 申込方法

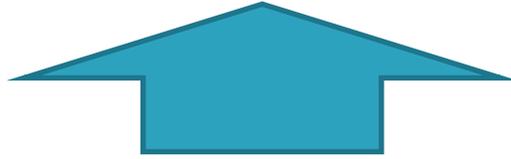
- ①氏名
- ②電話番号 (FAX 番号)
- ③住所
- ④団体の場合はグループ名

を、FAX・E-Mail・電話のいずれかの方法で

平成30年 **9** 月 **18** 日 (火) までにお申込ください。

(裏面に申込用紙あり)





**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30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
( )	〒	
( )	〒	
( )	〒	
( )	〒	
( )	〒	

社会福祉法人 神戸市兵庫区社会福祉協議会 内  
兵庫区ボランティアセンター 担当:尾上・長谷部  
〒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](mailto:hyogovc@hyogoku-shakyo.or.jp)