



笑って元気!

「笑いヨガ」は  
笑いとお腹から笑って  
運動不足とストレスを解消!  
心も体も元気になりましょう。

# 笑いヨガで 心と体をリフレッシュ

## 10月27日 日

14:00~15:30  
大宮図書館 1階 研修室

**対象** さいたま市に在住、在勤、在学の18歳以上

**定員** 20名（申込み多数の場合は抽選）

**持ち物** 動きやすい服装、飲み物

※当講座は発声と運動を伴います。

**申込み方法** 窓口または大宮図書館HPより申込み  
※申込み締め切り：10月18日（金）午後3時  
※抽選結果は10月20日（日）までに連絡



講師  
しらいし ゆりこ  
白石 裕里子

Laughter Yoga International University  
認定笑いヨガティーチャー  
みんなの認知症予防ゲームリーダー



お申し込みは  
コチラの二次元コードを  
読み込んで行えます。

### 大宮図書館

OMIYA PUBLIC LIBRARY

〒330-0843  
さいたま市大宮区吉敷町1-124-1  
電話：048-643-3702  
<https://www.omiya-library.jp>



大宮駅東口より  
徒歩15分

駐輪場・地下駐車場有り  
(駐車場は60分以降有料)