



対象：女性
参加費：無料
申込：不要
託児《要予約》

託児予約締め切り
9/25(金) 17:00 まで

ゆるりのしっぽ

第3回

自分をととのえる
笑うことで心も身体も
軽やかに
～落語と笑いヨガでリフレッシュ～

日々の忙しさや心身の疲れに、気づかないまま無理をしていませんか。
落語の笑いと笑いヨガで、心も体もゆるむ時間を過ごし、ストレス解消を。
笑う力を味方に、毎日を少し軽やかに。
ヨガのポーズは行いませんので、どうぞ気軽にご参加ください。

9/28(月) 13:30～15:30

講師 大野 沙耶花

Laughter Yoga University 認定
ラフターヨガティーチャー
アマチュア落語家 花の家こなつ

次回の予定

第4回

ふらりとゆるりって
つながる相談会

12/20(日)
13:00～15:30

今年度最後となる「ゆるりのしっぽ」第4回は
心の相談をはじめとするさまざまな相談ブースに加え、
水引でつくるお守りづくりやセルフワーク、
お子さま向けワークショップも開催します。
ぜひお気軽にご参加ください。

お問合せ

Tel 088-873-9100

受付時間： 9時～17時
第2水曜日・祝日・年末年始を除く

こうち男女共同参画センター「ソーレ」
〒780-0935 高知市旭町3丁目115番地

※駐車場が狭いため、なるべく公共交通機関でご来館ください。
※この事業で知り得た個人情報は本講座以外では使用いたしません。
※本講座は高知県内の方を対象として行われます。



講座内容 <https://www.sole-kochi.or.jp>

