

# 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）

※当選者には、2/25までにハガキにてお知らせいたします。

**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。



心も体も  
ハッピー！

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

