

平成31年1月5日(土)

13:30~15:00

(受付13:00~)

オーテピア4階 ホール

新春初笑い

落語と笑いヨガ

笑いのエクササイズ × ヨガの呼吸法

で元気に!



定員 100名(先着順)



小学生からご年配の方 ※託児あり(6ヵ月以上・予約制)
※笑いヨガでは、ヨガのポーズは取らず、イスに座ったまま行います。

参加費
無料

申込方法

①または②の方法で、平成30年12月28日(金)までに下の「申込み・問い合わせ先」までお申し込みください。一度に3名様まで、お申し込みできます。

①【FAX】チラシ裏面の申込書にご記入のうえ送信。

②【メール】件名を「連続講座申込み」とし、氏名(ふりがな)、お住まいの市町村、連絡先電話番号、託児希望の有無(有の場合はお子様の人数、年齢と性別)をメールで送信。

定員等の都合によりご参加いただけない場合は、折り返し連絡します。

※事前にお申込みのない方は、ご参加いただけません。



講師

はな や
花の家 こなつさん(落語もできる笑いヨガ講師)

所在地：〒780-0842 高知市追手筋 2-1-1 オーテピア1階

アクセス：路面電車・路線バス「大橋通」下車 徒歩4分

：路線バス「帯屋町」下車 徒歩2分

駐車可能台数：100台(平面40台、機械式60台)

料金：オーテピア利用者は1時間無料(1時間以降30分ごとに100円)

駐輪可能台数：自転車305台、バイク82台



場所


(アクセス)

申込み・
問い合わせ先

オーテピア高知図書館 企画調整担当(鈴木・上岡・高橋)

TEL 088-823-4946 FAX 088-823-9352

E-mail toiwase@library.kochi.jp

主催：  オーテピア高知図書館

笑い ヨガとは？

インドの内科医が考案した、「笑いのエクササイズ」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた楽しい健康法。からだに酸素がたっぷり供給され、心身ともにスッキリ！おなかから笑うことで内臓マッサージになり、血のめぐりもよくなります。ストレス解消にもつながります！ Motion creates Emotion. (動作が感情を作る＝笑うから楽しくなる)。さあ、一緒に笑いましょう♪

講師紹介



はな や
花の家 こなつさん

◆プロフィール◆

落語もできる笑いヨガ講師 (Laughter Yoga International University 認定ラフターヨガティーチャー)。社会人落語家。「笑いの力で心と身体を元気に」をテーマに、主に高知市内で、笑いヨガレッスンや落語会の企画などで活躍中。

その他

- ・ 託児 (無料、6ヵ月以上、予約制)、手話通訳があります。託児を希望される場合は、申込み時にお知らせください。
- ・ なるべく公共交通機関でご来館ください。オーテピア駐車場または周辺の指定民間駐車場をご利用の場合は、割引の処理のため駐車券を会場までお持ちください。
(駐車場利用の詳細については、オーテピアのウェブ・サイトでご確認ください。)
- ・ 会場には、ヒアリングループ補聴システムを設置しています。補聴器・人工内耳を「Tモード」にしてご利用ください。
- ・ 連続講座では普段、図書館になじみの薄い県民・市民にも図書館に親しみを感じてもらえるよう、多様な切り口で図書館や読書の楽しさを提供していきます。第2回、第3回については、追ってオーテピア高知図書館のウェブ・サイト等でお知らせします。
- ・ オーテピア高知図書館は12/29(土)から1/4(金)まで年末年始の休館となります。この間、お問い合わせ等には対応できません。

平成 30 年度図書館連続講座第 1 回 申込書

F A X : 088-823-9352 (送付票は不要です。)

お名前 (ふりがな)	お住まいの市町村	連絡先電話番号	託児希望の有無	託児希望のお子様の人数・年齢・性別
①				
②				
③				

その他連絡事項 (介助が必要な方などはお知らせください。)

お預かりした個人情報、講座の実施、運営以外の目的には利用いたしません。