

< 報道発表資料 >

令和 8 年 7 月 2 7 日

京都市東山区役所健康長寿推進課

健康教室「笑いヨガ講座」の開講

東山区役所では、健康づくりに取り組める環境整備を進めることで、区民の皆様の健康寿命を延ばすことを目指しています。

この度、健康教室「笑いヨガ講座」を開催します。笑いの動作とヨガの呼吸法を組み合わせた新しい健康体操を、分かりやすくお伝えします。

【笑いヨガ講座の概要】

- 日時 令和 8 年 9 月 3 日(木) 午前 1 0 時～午前 1 1 時
- 場所 東山区総合庁舎北館 3 階 大会議室
(〒605-8511 京都市東山区清水五丁目130-6)
- 内容 笑いヨガに関する講話と実技（講師：笑いヨガサポーター 里内 初乃氏）
- 対象 東山区内在住で、医師より運動制限を受けていない方
- 定員 10 名(先着順)
- 参加費 無料
- 持ち物 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
- 申込方法 令和 8 年 8 月 2 0 日（木）から前日までに電話、FAX 又は窓口にてお申込みください。

< 申込み・問合せ >

京都市東山区役所健康長寿推進課（健康長寿推進担当）

電話：075-561-9128 FAX：075-531-2869