

<報道発表資料>

令和8年6月1日

京都市南区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当

「南区元気いっぱいプロジェクト」

第14回 笑いヨガで心も体もリフレッシュ

令和7年度から「南区元気いっぱいプロジェクト」として、運動をメインとした健康教室を開始しました。今年度は隔月で開催し、引き続き参加者の皆様の健康づくりに努めます。

第14回は、笑いヨガティーチャーの美濃佳奈子先生にお越しいたします。

<事業概要>

- 内容
「笑いヨガで心も体もリフレッシュ」
- 日時
令和8年7月6日（月） 午前10時30分～11時30分（受付:午前10時）
- 場所 イオンモールKYOTO Sakura館4階 Kotoホール
(〒601-8417 京都市南区西九条鳥居口町1)
- 対象 どなたでも
- 定員 50名
- 予約 令和8年6月15日（月）～ 電話・窓口予約開始、予約優先
(定員に満たない場合は当日参加可)
- 参加費 無料

<講師・内容について>

- ・笑いヨガとは
インド発祥の健康法で、笑いの動作をヨガの呼吸法を組み合わせた新しい健康体操です。
ストレス解消、運動不足解消にもおすすめです。
- ・美濃 佳奈子 先生
Laughter Yoga International University 認定笑いヨガティーチャー。笑いヨガインド研修修了。様々なイベントや研修等で、笑いヨガの普及啓発に取り組まれています。

<お問合せ・予約先>

京都市南区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当

電話：075-681-3573