

ミニ講座

ちば生涯学習ボランティアセンター主催
登録者ミニ講座(H29.3月)
講師: K13-013 大川 芳子

皆さん、最近笑っていますか？
「笑う」習慣は免疫力を高めたり
ストレスを軽減したりする効果があり
ます。
若さあふれる元気の秘訣や
すぐに実践できる簡単な体操を
楽しく学びましょう



爆笑！健康漫談



大川さん作詞の「ヤッピー音頭」を歌って
身体も軽く動かして、リンパの流れを
良くしましょう



3月10日 (金)

時間：10：30～11：30

会場：センター地下1階スタジオ

対象
定員
申込方法

市民

15人（申込先着順） 参加費無料

1F相談窓口、もしくは2F調査・資料室カウンターに
直接お申し込みください

申込開始
問い合わせ

2月10日（金）～※定員になり次第締切です

ちば生涯学習ボランティアセンター TEL:207-5815

受付No.

「爆笑！健康漫談」参加申し込み

氏名（ふりがな）

年齢

TEL



講師：大川 芳子さん
著書に「ヤッピ〜！がむしゃらママは幸せの伝道師」
「ヤッピー音頭」の作詞を手がける。

苦難を乗り越え笑顔で幸せオーラパワフルに振る舞い中！