

申込不要

第3回お話しサロン

『笑いヨガと語り合い』

令和8年3月6日（金）

10:00～11:30

女性の方ならどなたでもご参加いただけます。
お気軽におこしてください。

内容

「笑いヨガ」10:00～11:00

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法。笑う事で呼吸が深くなり心身共にスッキリと元気になります。

※講師

ボランティアグループ
笑いヨガ「MAYOKO」
長田 真由美さん ほか



「語り合い」11:00～11:30

こんなことないですか？
誰かに私のこと聞いてほしいなあ。
話を聞いてくれる人いないかなあ。
なんとなく心配で自分の居場所がほしい。
悩んでいることなど語り合いませんか。

※進行役

ウィメンズカウンセリング
富山の女性スタッフ



場所

高岡市男女平等推進センター 会議室
(ウイング・ウイング高岡6階)

【問い合わせ】 高岡市男女平等推進センター 電話 20-1810