

地域交流スポット楽

フリースペース

2023年

日時

11/14,28、12/12,26^㊄

14:00～17:00 (無料・出入り自由)

場所

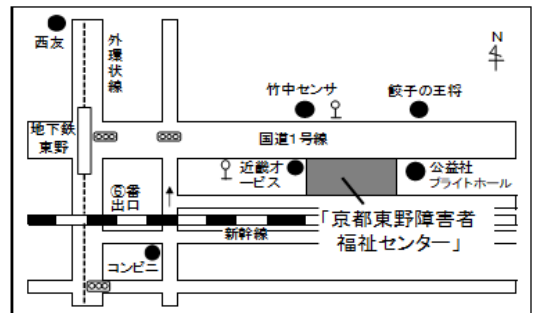
京都東野障害者福祉センター 1階

(地下鉄「東野駅」から東へ徒歩3分)

山科区東野中井ノ上町 1-17

TEL(075)595-7676 (高橋)

*マスク着用を推奨



笑いヨガ

講師: 渡邊彰子 氏

費用: 無料(申し込み不要)

時間: 14:15～15:00

誰にでもできる笑いの体操、笑いの健康法のこと。
笑いを呼吸法と考えてハハハと吐くだけで、ヨガの
ような健康効果が得られるのが笑いヨガ。

- ・自由に過ごす
- ・ボッチャ 15:00～
- ・折り紙(お持ち帰り)
- ・談話
- ・喫茶(お菓子無料)