

たむら市民大学たまり 令和6年度後期 講座内容

※講座内容・日程・場所などは変更になる場合があります。

講座No.	15				
講座名	笑いヨガ・レクリエーションを楽しもう				
教員名	日本レクリエーション協会認定準上級指導者・郡山笑いヨガくらぶ認定講師 Rec's (レクス)				
講座内容	笑いヨガと様々なレクリエーションを通して、「楽しい」を引き出す体験ができます。				
講座計画	<p>1回目 アイスブレイキング・笑いヨガとは</p> <p>2回目 笑いヨガ・レクリエーションをやってみよう</p> <p>3回目 笑いヨガ・レクリエーションをやってみよう</p> <p>4回目 笑いヨガ・レクリエーションをやってみよう</p> <p>5回目 笑いヨガ・レクリエーションをやってみよう</p>				
教材費	0円				
準備物	飲み物、タオル				
日時	10/12(土)	11/9(土)	12/14(土)	1/11(土)	2/8(土)
場所	市役所ホールまたは文珠出張所				
	10:00~11:30				
					