

**お知らせ**

# 平成 30 年度卒後講座No.8

## 笑いヨガリーダー養成講座開催!!

毎年恒例となった「笑いヨガリーダー養成講座」を平成 31 年 2 月 21 日（木）、22（金）の 2 日間開催します。「笑いヨガ」とは、ヨガの呼吸法と笑いを組み合わせたインド発祥の笑いの体操です。この講座では、「笑い」の効用をはじめ、「呼吸」や「笑うこと」が心身面にいかに良い影響を与えるのかを、講義と実技でしっかり理解していきます。職場や地域で「笑いヨガリーダー」として活躍の場を広げる絶好のチャンスです♪

卒業生はもちろん、一般の方の受講も大歓迎です。職場の方やお知り合いの方なども是非お誘いください、(^o^)

### ●スケジュール（予定：参加人数等によって変更することがあります）

日	時	内容	場所
平成 31 年 2 月 21 日（木）	9:30~10:00	受付	表現スタジオ
	10:00~12:00	講義	
	12:00~13:00	昼食・休憩	カフェレストラン等
	13:00~16:00	実践（1）	表現スタジオ
2 月 22 日（金）	9:30~10:00	受付	表現スタジオ
	10:00~12:00	実践（2）	
	12:00~13:00	昼食・休憩	カフェレストラン等
	13:00~16:00	実践・試験	表現スタジオ

●講師：笑いヨガティーチャー 黒木 祐子 先生

●受講料：31,000円（受講料・教材費・修了証込）

\*講座当日ご持参下さい。

●昼食：各自でご準備ください。

なお、キャンパス内カフェレストランピナスを利用される場合は、軽食（うどん、そば、カレーライス等）のみ注文可能です。

●その他：動きやすい服装でお越しください。飲み物もご準備ください。

●お申込み・お問い合わせ：

〒849-0806 佐賀市神園 3 丁目 18-15 西九州大学短期大学部  
地域生活支援学科 福祉生活支援コース（担当馬場）  
Tel：0952-31-3001（代表） Fax：0952-31-3003  
E-mail：[baba-y@nisikyu-u.ac.jp](mailto:baba-y@nisikyu-u.ac.jp)

\*申し込みの場合は、お名前、ご住所、電話番号をお知らせください。

\*準備の都合上、2月9日（土）までにお申し込みください。

**教員一同、皆様のご参加を心からお待ちしていま～す★**

