

—「パーク テレコメディア」は男女共同参画の総合的な推進拠点です—

おなかから笑ってストレス解消!

笑いの力で心と体を元気に

落語と笑いヨガ



令和8年
9月6日(日)
13:30~15:00



講師: **大野沙耶花さん**
(花の家こなつさん)

おなかから笑うことで血の巡りがよくなり、体に酸素がたっぷり供給され、心身共にすっきり! ストレス解消・ポジティブ思考・笑いの連鎖でハッピーに!

無理して笑顔をつくらなくても大丈夫。深呼吸の延長で「ははは」と声に出して息を吐くことから始めましょう。

基本動作は手拍子とかけ声で、ヨガのポーズは行いません。普段着でご参加頂けます♪

対象: どなたでも

定員: 会場 40名程度

会場: パーク テレコメディア学習室
(アスティとくしま 2 階)

申し込み方法: 電話、FAX、E-mail

受講無料



〈講師プロフィール〉

高知市出身・在住。関西大学の落語研究部 OG。

「笑いのチカラで心も体も元気に 人と人をつなげる」をテーマに、落語もできる笑いヨガ講師として、高知県内外各地で出張講座や落語会の企画など活躍中。

9月6日(日)「落語と笑いヨガ」参加申込票・FAX 送信票

① お名前

② 連絡先電話番号

主催・申込み・問合せ

パーク テレコメディア (徳島県立男女共同参画総合支援センター)

開館時間: 10:00~18:00

休館日: 火曜日 (祝日の場合は開館、翌日が休み) 年末年始
徳島市山城町東浜傍示 1-1 (アスティとくしま 2 階)

電話: 088-655-3911

FAX: 088-626-6189

E-mail: flairtokushima@mf.pikara.ne.jp

URL: <https://www.pref.tokushima.lg.jp/flair>

(ホームページ)



* ご記入いただいた個人情報は本講座の目的以外には使用いたしません。

無料託児あります (申込制)

講座の2日前(休館日を除く)までに直接こども室へ電話してください

088-655-4638

対象: 1歳から就学前
までのお子さま



令和8年度フレアキャンパス講座

当講座は、県立総合高等学校「まなびーあ徳島」男女共同参画学部の主催講座です