

## 【笑いヨガ まちなか・金魚】 笑って元気！ 笑って上機嫌

■はっはっはっ!! 笑いヨガまちなか金魚です。  
今日、何回笑いましたか？  
最近、日常生活で大人も子どもも笑うことが少なくなっているませんか？  
笑うチャンスを待つのではなく、笑うために集い、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操で多くの酸素を自然に身体に取り入れ、心身共にすっきり元気になるのを体験いたしましょう。「ただ笑うだけ」の新しいエクササイズです。ひとりでも笑えますが、みんなと笑うと、もっと楽しくなりますよ。たくさんの人を笑顔にしたい！ そんな思いで活動しています。病気や障がいがあってもなくても、赤ちゃんからご高齢の方までみんなが笑顔になれるお手伝いがしたいです。ご自身の体調に合わせてご参加ください。お待ちしております。



元気いっぱい「金魚ちゃん」こと講師の片山さんが明るく声をかけます



### 笑いヨガ まちなか・金魚

◆開催予定：10/10(祝)、11/21(月)、12/14(水)  
当日参加も OK。お天気が良ければ外の芝生広場「パティオ」で開催します。詳しくは表面をご覧ください。

## 「食欲の秋、スポーツの秋」。

まちなかサロン内の  
タニタ「体組成計」  
を体験しよう

まずは自分の体を  
知って計画を！

◆1回 100円  
(専用紙で結果をお渡し)

内臓脂肪にびっくり。  
食事を見直したい

利用された方の声／

筋肉量が手軽に  
測れてよかった

3カ月ごとに測っている。  
運動のおかげか筋肉量が増えてきてうれしい！



測定を希望される方は  
スタッフまでお気軽に

## まちなかサロン定期開催講座

### ■毎週金曜

10:00～11:30  
「ままのわ」  
13:00～15:00  
「まちなか保健室」

### ■月～木曜

13:30～14:00  
富山市民病院  
「ふれあい  
健康講座」

※内容など詳しくは「広報とやま」でご確認ください。

まちなかサロンを  
使ってみよう！

お問い合わせ  
ご相談は  
下記まで



まちスポとやま TEL：076-461-3332

各イベント・サークルへのお問い合わせやお申込みは表面に掲載の各イベント主催先へお願いします。

開催されているイベントは HP 内のカレンダーでもチェックできます！



総曲輪レガートスクエア



富山県総曲輪4丁目 環状線「国際会議場前」下車徒歩2分。  
駐車場は隣接の立体駐車場等(有料)をご利用ください。