

秋のコンサート & 笑いヨガ

10/3 (火) 午前10時～12時

《会場》 朝陽公民館 体育館

～ スケジュール ～

[前半] **笑いヨガ** 講師：宮寄寿美

「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を
組み合わせた「笑いヨガ」で心身共に
リフレッシュ！

[後半] **コンサート**

ファミリー吹奏楽団 おたまじゃくし

子育て真っ最中のパパやママ、子育てを
卒業した先輩世代のメンバーで結成。

親子で音楽を楽しむをコンセプトに活動
し、各地で演奏会を開催。

当日は、アニメソングや童謡を中心に
演奏します。お楽しみに！

入場無料です！
どうぞお気軽に
お出かけください♪



- あさひっ子教室（幼児講座）の一般公開日です。
お子様からご年配の方までどなたでもお気軽に
お越しください。
- 申し込みは不要です。
- 託児はありません。
- 持ち物：フェイスタオル、飲料水
- お子様は上履きをお持ちください。



お問い合わせ先：朝陽公民館

電話：243-7251