



～笑い×脳トシ×軽運動～ 笑って、考えて90分！

楽しいから笑うのではなく、笑うからこそ楽しくなる・・・
笑いヨガで笑う動作をしてみましょう。身体に変化があるかも！？
次は脳の出番です。脳を活性化させながら楽しく体を動かすシナプソロジーをやってみませんか？ これで脳も身体も若返りますよ！

とき

10月28日(水曜) 10:00～11:30

ところ

横越地区公民館 1F 学習室

★亀田地区公民館でもサテライト配信
により受講できます

対象
定員

対象 概ね60歳以上の人 横越地区公民館 10名

亀田地区公民館 5名

(応募多数の場合 抽選)

講師

村山 昭子さん

(笑いヨガティーチャー・シナプソロジーインストラクター)

内容

- ・笑いヨガの基礎知識
- ・笑いヨガの実践
- ・シナプソロジーについて学ぶ

その他

動きやすい服装、運動靴(サンダル不可)でお越しください
飲み物(水分補給用)をご持参ください



お申し込み方法



令和8年9月7日(月)午前9時～10月9日(金)午後5時
までに下記の方法でお申込みください。

新潟市オンライン申請システム(24時間受付)

または

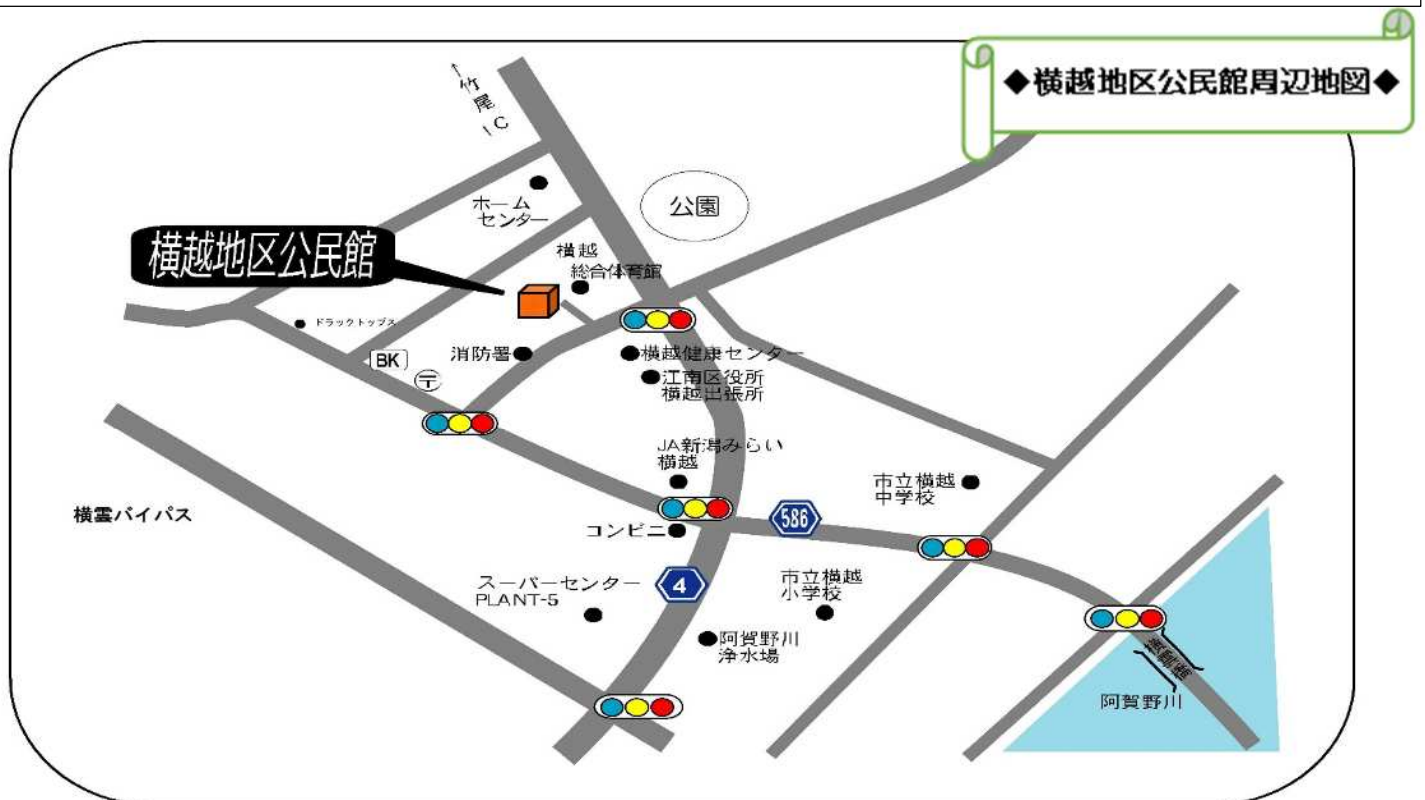
電話 025-385-2043 (平日のみ午前9時～午後5時まで受付)

なお、亀田地区公民館(新潟市江南区茅野山3-1-14 TEL025-382-3703)でもサテライト配信により視聴できます。(お問合せ・申込みは同館まで)

※応募多数の場合は、抽選となります。

結果は全員にお知らせいたします。

◆横越地区公民館周辺地図◆



お問い合わせ

新潟市横越地区公民館

〒950-0218

新潟市江南区いぶき野 1-1-2

TEL025-385-2043

FAX025-385-4431

E-mail: yokogoshi.co@city.niigata.lg.jp

横越地区公民館
ホームページ



交通案内

[バス] 万代シティバスセンター発

横越經由水原行き、

沢海經由新津行き

川根谷内下車 徒歩5分

[車] 亀田インターから約10分、

紫竹山インターから約15分、

竹尾インターから15分、

JR亀田駅から約10分