

介護予防教室

笑いヨガ（健康体操）



笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズ



笑いと言とリズムで心と体を元気に♪

日時	場所	対象	定員
9月3日（木） 午前10時～11時 （受付：9時45分から）	子持公民館 3階 ホール	40歳 以上の方	20名
9月9日（水） 午前10時～11時 （受付：9時45分から）	小野上公民館 講義室	40歳 以上の方	20名

講師 七五三木 安英氏

ラフターヨガインターナショナル公認ティーチャーのやーこ氏。定期的に黒井峯遺跡やサロン等で笑いヨガを開催。シンガーソングライターとして音楽活動も行なっている♪

★注意事項★

- ・当日、発熱や体調不良のある方は参加をご遠慮願います。
- ・状況により、開催を見合わせていただく場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・飲み物やタオルはご持参ください。

お申込み（前日まで）・お問い合わせ先 ☎ **25-8025**

小野上・子持地域包括支援センター 担当：綿貫