

篠栗町
社会福祉協議会

認知症・介護予防のための

笑いヨガ

2018年 6月26日(火) 10:00~12:00

開催場所: オアシス篠栗 1階研修室



笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた、座ったままで出来る簡単な体操です。たくさん笑って楽しく元気になるまじょう。

対象

町内在住の方

参加費

300円

持って
くるもの

動きやすい服装で
タオル・飲み物を持ってきてください



健康運動指導士
笑いヨガティーチャー
(HP:well-spt.com)

講師

ウェルネスサポート代表
佐藤 昌久氏

【申込み・お問い合わせ】

篠栗町社会福祉協議会 (ボランティアセンター)

TEL (947) 7101