

平成29年度「笑いヨガ」講習会の開催について(ご案内)

～ 笑う門には福来る ～

「笑いヨガ」って???

「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた「笑いのエクササイズ」です。

「笑い」が健康に良いことは、知られています。また、コミュニケーションの潤滑油としても、人間関係を豊かなものにしてくれます。何より笑っていると、気分がよくなり元気になります。

でも、一人では笑ったり、笑う気になれないときに笑うことは簡単ではありません。

運動する時間がない、体力に自信のない、一緒に笑う相手がいない方等も**一緒に笑いましょう!!**笑うことで心身ともにリフレッシュし、幸せを呼び込みましょう♪♪♪

【開催日時】 毎月第2水曜日 午前10時～11時まで

H29年 5月17日	H29年 9月13日	H30年 1月10日
H29年 6月14日	H29年 10月11日	H30年 2月14日
H29年 7月12日	H29年 11月 8日	H30年 3月14日
H29年 8月 9日	H29年 12月13日	

※5月のみ第3水曜日の開催です。

【開催場所】 北島町老人福祉センター 集会室

【参加費】 無 料

【準備物】 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物(水分補給用)

【講師】 moko ちゃんクラブ 清水 素子 氏

【受講対象者】 北島町内在住の65歳以上の方 (年間を通じてご参加できる方)

【定 員】 年間受講生 先着 40名

【申込み先】 4月17日(月)から5月1日(月)までに、下記までお申し込みください。

【備 考】 中型バスでの送迎を予定しております。ご参加の方で送迎希望の方は、下記までお申し込みください。

◆◆ 申込み先・問い合わせ先 ◆◆◆

北島町新喜来字南古田88-1

(老人福祉センター内)

社会福祉法人 北島町社会福祉協議会

TEL 088-698-8910 FAX 088-698-8921