

笑いヨガで笑って元気！

～いつまでも自分らしくイキイキと～

ヨガと名付けてはいますが、**呼吸法と笑い**を中心とした体操です！

呼吸ができれば誰でも参加できます。年齢制限はありません。

日頃のストレス発散に、認知症の予防に・・・申込みをお待ちしております！！

日 時 2018年**11月25日(日)**、**12月1日(土)**(2回シリーズ)

場 所 小出地区コミュニティセンター 大会議室

講 師 杉本 由美さん(笑いヨガティーチャー・介護福祉士)

定 員 30名

持ち物 上履き、タオル、飲み物 *動きやすい服装でお越しください！

申 込 10月25日(木)10:30～ 電話又は来館で



主催&問合せ：小出地区コミュニティセンター管理運営委員会

TEL. 0467-54-6525