

認知症予防にも！
運動が苦手でも大丈夫！



笑

いヨガ

65歳以上優先

～健康は笑いから 笑って脳を活性化～

笑いヨガは『笑いの体操』と『ヨガの呼吸法』を組み合わせた有酸素運動です。
笑いながら自然に酸素を取り込むことで心身共にリフレッシュできます。
笑いヨガをぜひ一度、体験してみませんか？

日程 1月27日、2月3日、3月3日(土) 全3回

時間 14:00～15:15

場所 岡山市ウェルポートなださき 1階 かしの木ホール

定員 30名 受講料 1,830円(全3回分)

講師 万代 京央子 先生
(一般社団法人岡山県笑いヨガ協会)

締切日 1月17日(水)



※ 応募多数の場合は抽選（岡山市民で65歳以上の方優先）、少数の場合は中止することがありますので予めご了承ください。

※ 締切後も定員に余裕がある場合、ご受講いただけることがありますのでお問い合わせください。

※ Eメール及びFAXでお申込みいただいた場合は、折り返し、受信した旨を連絡させていただきます。2～3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問合せください。

※ 講座受講の可否については、締切後、ハガキの裏面に内容を印刷し、郵送いたします。1/21が過ぎてもハガキが届かない場合は必ず講座担当までご連絡ください。

※ ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。

※ 講座の日程は都合により変更になる場合があります。予めご了承下さい。

※ 当講座では、医学的な健康診断を行っておりませんので、体調及び健康管理は自己責任のもとでご参加下さい。
(運動制限のある方は医師にご相談の上ご参加下さい。)

お申込み & お問い合わせ先

来館またはハガキ、FAX、Eメールで講座名・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を記入し、1月17日(水)必着で岡山市ウェルポートなださきへお申し込みください。

岡山市ウェルポートなださき 講座担当 〒709-1215 岡山市南区片岡159-1
TEL(086)363-5001 FAX(086)363-5011 Eメール j_welp@mx.okayama-fureai.or.jp