


平成30年10月9日(火)
 ~平成31年3月12日(火)
 南ふれあいセンター
 3階 ふれあいホール

平成30年度 南ふれあいセンター 高齢者支援事業 2018.9

笑いのヨガ



笑いで元気に!
講師 万代 京央子 先生
 *一般社団法人 岡山県笑いヨガ協会
 *川崎医療福祉大学 非常勤講師

この講座は、主に高齢者の方を対象に、心身の健康づくりを支援することを目的に実施しています。

笑いヨガは誰でもできる健康体操です。「笑う事」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせているので、酸素をたっぷり取り入れることができ、**元気と活力を実感**できますよ!
 認知症予防にもオススメです。初心者の方、大歓迎です!

日時 平成30年10月9日(火)~平成31年3月12日(火)
 14:00~15:15

日程 10/9・23 11/13・27 12/25
 H31.1/8・22 2/26 3/12 (全9回)

場所 南ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

受講料 5,490円 ※初回全納

定員 30名

対象 高校生以上(65歳以上の方優先)

* 来館または、ハガキ、FAX、Eメールでお申込みください *

講座名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入し、
9月29日(土)必着で、南ふれあいセンターへお申込みください。

受講の可否については、締切後ハガキに内容を記載し全員に郵送いたします。
 締切日を3、4日過ぎてもハガキが届かない場合は、お手数ですが管理事業係までご連絡ください。

南ふれあいセンター管理事業係
 〒702-8021 岡山市南区福田690-1
 TEL 086-261-7001 FAX 086-261-7025
 Eメール m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

- ※ 応募者多数の場合は抽選(岡山市民の65歳以上の方優先)、少数の場合は中止することもありますので、ご了承ください。
- ※ 締め切り後も定員に余裕がある場合、受講でき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でお申し込みいただいた場合は、受信のご連絡をいたします。2、3日経過しても連絡がない場合は、お手数ですが、お電話でお問い合わせください。
- ※ 講座の日程は変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- ※ 受講をお申し込みいただく際の個人情報、講座運営上必要な資料作成(名簿等)、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、講座講師への情報提供に利用させていただきます。
- ※ 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。
- ※ 参加後は、お支払いいただいた受講料は原則としてお返しできませんのであらかじめご了承ください。
- ※ 駐車場の収容には限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

-----><----- 受講申込書(FAXや来館でのお申込みにご使用ください) -----><-----

南ふれあいセンター FAX(086)261-7025

講座名	笑いヨガ		申込日	平成	年	月	日
ふりがな		年齢	住所	〒	-		
氏名							
ときめきプラザ会員「生涯学習講座受講割引券」 該当する方に○印をしてください			自宅電話				
使用する		使用しない	携帯電話				