



健康づくりは笑いから～ 笑う門には福来る！

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。
ストレス解消、免疫力もアップ。ココロが疲れているあなた、笑いヨガをぜひ一度、体験してみませんか？
いっぱい笑って心と体をリフレッシュしましょう！



笑いヨガ【公開講座】

講師：万代 京央子

(一般社団法人 岡山県笑いヨガ協会 代表理事)

日時：8月18日(土)

午後1時～4時

会場 倉敷市男女共同参画推進センター
倉敷市阿智1丁目7番1-603号
(天満屋倉敷店6階)

募集人数 30名(先着順)

参加費 無料

申込期限 8月10日(金)(必着)

申込方法 下の申込書に記入してFAX・郵送・
Eメールでお送りください。

申込先 倉敷市男女共同参画課
〒710-8565 倉敷市西中新田640番地
TEL (086)426-3105 FAX (086)426-0990
Eメール

gndeql@city.kurashiki.okayama.jp

【プロフィール】

万代 京央子(まんだいきょうこ)
川崎医療福祉大学非常勤講師・行動心理士
メンタルケア・ケアストレスカウンセラー
岡山市生まれ。学業卒後は市内調理師学校で教師、菓子製造会社で工場長、各社の人材育成指導などの要職を歴任。自己の病氣経験から健康である大切さを実感する。神から頂いた命、一度の人生を価値ある人生にしたいと健康教室の中に笑う事の重要性を取り入れ活動中。書籍「健康は笑いから 笑いヨガ&認知症予防」、オリジナルCD「幸せがくるリラクゼーション」。



----- き ----- り ----- と ----- り ----- せ ----- ん -----

パートナーシップ向上セミナー公開講座受講申込書 平成30年 月 日

ふりがな			年齢	歳
氏名				
住所	〒 -			
託児希望	連絡先: 電話/携帯 ()			
	無	有	(人数	人/ 年齢 歳)

この申込書により得た個人情報は、セミナーの目的以外には使用しません。