

認知症予防にも！
運動が苦手でも大丈夫！



笑
天

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 9月1日・22日・10月6日・27日（土曜日）全4回

時 間 14時～15時15分

場 所 岡山市ウェルサポートなださき（1階かしの木ホール）

講 師 万代京央子先生（一般社団法人 岡山県笑いヨガ協会）

定 員 30名

受講料 2,440円
（全4回分）

締切日 8月22日（水）

お申込み&お問い合わせ先

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