

健康寿命をのばそう！

～健康は笑いから～

～元気で長生き～

健康寿命をのばそう！ 今年のテーマは “心”

健康いきいきフェスタ 2014

申し込み不要

10/2 木
午後1時～4時30分

場所：福祉交流プラザ大井
大井老人憩の家

福祉交流プラザ大井 午後1時～2時

- OKAYAMA！市民体操 をして健康なるう！
誰でもできる簡単な体操です。岡山出身の中西圭三さん作曲の歌に合わせて、楽しく体を動かしましょう！（約10分）
- 私と一緒に笑いませんか？
「笑いヨガ」万代 京央子さんのお話

『健康は笑いから』

笑いとお話のネットワーク代表
万代 京央子 さん

笑顔には人の心と体を変える力があり、人生を楽しい魔法の力があるそうです。笑って幸せを呼びましょ

笑いヨガに認知症予防「スリーA」を取り入れて
脳の活性化UP！



毎月ご近所の皆様と草抜きの後に

モーニングラフター（朝笑う）

