

笑いで元気に!

笑いヨガ



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。



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



健康づくりは笑いから～

笑う門には福来る

笑うって健康に良いんですよ～！
一緒に笑いながらヨガを楽しみましょう♪



日 程	11月9日(火)～令和4年3月8日(火) 11/9・12/14、28・R4.1/11、25・2/8・3/8 14:00～15:15(全7回)
場 所	南ふれあいセンター3階 第2・3研修室
受 講 料	4,410円(初回全納)
対 象	高校生以上(65歳以上の方優先)
定 員	20名
締 切	10月30日(土) 必着



笑いヨガは誰でも出来る健康体操です。
「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、元氣と活力を実感できますよ！
認知症予防にもおススメです！初心者の方、大歓迎です！



[お問い合わせ先]  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



南ふれあいセンター
ホームページ



(公財)岡山市ふれあい公社
フェイスブック



「受講についてのお願い」

- ※ 新型コロナウイルスの感染状況により、中止もしくは日程を変更する場合がございます。予めご了承ください。
- ※ 新型コロナウイルス感染予防の為、**マスクの着用**をお願いしています。
- ※ 備品などは消毒済で、換気も十分に行っております。
- ※ 更衣室は使用できませんので、ご自宅にて着替えてお越しください。
- ※ 入退室の際の手指消毒にご協力ください。
- ※ 発熱や咳などの症状がある場合は受講をお控えください。
- ※ ソーシャルディスタンス確保の為、講座の人数を制限して行っていますのでご協力をお願いします。



「講座の申し込み方法について」 メールでのお申込はこちらから



- ※ 受講の可否については、締め切り後、はがきに内容を記載し、全員に郵送いたします。
 - 11月5日が過ぎててもはがきが届かない場合は、お手数ですが、講座担当（管理事業係）までご連絡ください。
 - ※ 応募者多数の場合は抽選（65歳以上の岡山市民の方優先）、少数の場合は中止することがありますので、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、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、お電話でお問い合わせください。
 - ※ お申し込みの際の個人情報、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、担当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。
 - ※ 駐車場の収容台数には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- 来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにて、講座名・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号を明記の上、南ふれあいセンターまでお申し込みください。**(宛先はチラシの上部をご覧ください)**

講座名	笑いヨガ(65歳以上の方優先)		申込日	令和 3 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒.....
氏名				
携帯番号	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。 使用する 使用しない			
自宅番号				