

笑いヨガ

～健康笑いの呼吸法 & 認知症予防～

横隔膜を大きく動かす深呼吸法と笑うことにより脳細胞を活性化させ、**認知症予防**と**身体機能改善**を目指す体操です。

受講生さんからのの声

先生が明るくて楽しい！

ネガティブ思考が減り、
笑顔が増えた！



笑って表情筋を動かして、
しわ・たるみ改善！

毎日楽しくて、
人間関係が広がった！

【日 程】 10/2・23、11/6・20、12/4・18・25、

1/22、2/5・26、3/4・11

<月曜日 全12回>

【場 所】 北ふれあいセンター5階 ラウンジ

【時 間】 13:15～14:30

【定 員】 15名

65歳以上かつ岡山市民の方優先

【受講料】 7,560円 (初回全納)

【締切日】 令和5年9月18日(月) **必着**



【講 師】

(一社)笑いヨガ協会代表理事
川崎医療福祉大学非常勤講師

まんだい
万代

きょうこう
京央子先生