

健康笑いの会 岡山かっぱ国研笑会



老いも若きもみんな集まれ、

免疫力UP!



日時：令和6年12月1日(日) 15:00~17:00

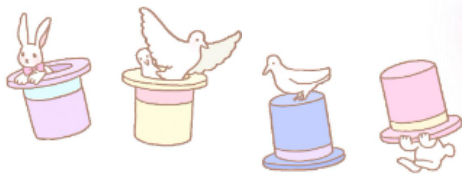
快場：岡山市シティーホテル桑田町(会議室別館204号)
岡山市北区桑田町3-30 (TEL 086-221-0001)

参加費：一般1000円・国民500円

忘年会：終了後オーキットルーム 17:30~19:30 食事代2000円

快快挨拶 岡山かっぱ国 総理 香西 政志

★楽しんで(〇)/手品で感動!!



★講演・実技指導「今年のストレス!今年に発散!!」

一般社団法人 岡山県笑いヨガ協会 代表理事

川崎医療福祉大学 非常勤講師/美容・美姿勢矯正師/整体師

当国役員 まんたいきょうこ
万代京央子 先生



「あらゆる病気の根本は酸素不足が原因である!」と言われております。ストレスがたまると、呼吸はより浅くなり、酸素量は少なくなってしまいます。病気の予防として、新鮮な酸素を体中に取り入れるには、肺の空気を十分に入れ替え、横隔膜を大きく動かす深い呼吸が大切です。深い呼吸ができるようになりますと、健康力と活力を実感できますよ~☺一緒に深い呼吸法を実践しましょう。



お問い合わせ・お申し込みは

●坪江 ☎ 090-3960-8670 ✉ t-yosi0110@ezweb.ne.jp

●林 ☎ 090-2867-1748 ✉ kiyoto3515@gmail.com