

令和6年度 第2回

荻野地域包括支援センター主催講演

回覧

脳も喜ぶ『笑いの体操』でリフレッシュ ～笑う門には福来る 笑いは健康のモト～

笑いの体操は笑いを交えた健康体操です。座ったままで体操を行っても効果は得られます。
免疫力アップ、リラックス効果、認知機能の低下予防など
良い事がいっぱい！
沢山笑って新年を迎えましょう。
ぜひ、ご参加お待ちしております。

講師：佐久間 しほみ氏

在宅にて義父、義母の面倒を見る中で高齢者のコミュニティ作りの大切さを実感。笑いヨガの講師として、高齢者の地域のコミュニティ作りの活動を始め。現在は脳元気塾主催。市町村からの依頼講座や各種イベント、施設等で笑いの体操を展開している。



日時：12月9日（月） 13時30分～15時

参加費：無料

定員：80名

場所：荻野公民館 体育室

持ち物：上履き、水筒、汗拭きタオル。動きやすい服装でご参加ください。

【お申込み】荻野地域包括支援センター

TEL：(046) 241-5780

平日 午前8時30分～午後5時15分

土曜日 午前8時30分～12時

※駐車場に限りがありますので、出来るだけ公共交通機関をご利用下さい。

締め切り 12月4日(水)