

介護教室



笑って 元気！！

笑いヨガってなに？

笑いヨガとは、笑いの健康体操です。普通は、冗談やユーモアで笑いますが、体操として笑います。おもしろくて笑っても、笑う動作をする体操でも、生理的变化は同じです。

笑いヨガは、身体的効果・心理的効果・生活改善効果・社会的効果があります。

(*^▽^*) (*^▽^*) (*^▽^*) (*^▽^*) (*^▽^*) (*^▽^*) (*^▽^*) (*^▽^*) (*^▽^*) (*^▽^*)

- ◆ 日 時 **令和4年8月10日(水) 10:30~12:00**
- ◆ 開催場所 **赤磐市立中央図書館 多目的ホール**
- ◆ 講 師 **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 万代京央子 氏
- ◆ 対象者 **ご家族等を介護されているかた、内容に関心のあるかた**
- ◆ 募集人数 **20名程度**
- ◆ 申込期限 **令和4年8月8日(月)まで**
- ◆ 申込方法 **地域包括支援センター 担当:竹井・松本 まで**
086-955-1470

※参加者様へのお願い

参加当日は体温測定を行い、発熱・風邪症状など体調がすぐれない方はご参加を見合わせてください。
参加される際には、必ずマスクをご着用ください。
水分補給用の飲み物は各自でご持参ください。