

# 第1回 健康づくり教室



## みんなで大笑いしませんか ～笑いの講演と笑いヨガ～

本年度第1回目の健康づくり教室は、「みんなで大笑いしませんか」をテーマに、笑いの講演と笑いヨガを行います。

そもそも「笑いヨガ」とは…？ 笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズで、どなたでもすぐ取り組める内容になっています。皆さんお気軽にご参加ください！



日時 平成27年6月18日(木) 午後1時30分～

場所 芋井農村環境改善センター(芋井支所) 2Fホール

内容 午後1時30分～ 受付・健康チェック・保健師講話  
(血圧・体組成計測定)

午後2時～ 笑いの講演と笑いヨガセッション

午後3時30分～ お茶のみタイム(午後4時終了予定)

講師 いけだ のぶこ 池田 信子 先生(TVでも紹介されました)

申込み 6月12日(金)まで

【申込み・問い合わせ】 住民自治協議会事務局

TEL 262-1583 まで

※ 参加費は無料です。皆さんのご参加をお待ちしております！



芋井地区住民自治協議会

