

「笑いヨガ」の輪

～元気で長生きの秘訣は“笑い”にあり～

「笑いヨガ」は笑う動作をする健康体操です。
わっはっはっと大笑いして心も体もリフレッシュ！
一緒に笑いヨガを体験してみませんか。

★と き：**2025年7月 17日(木)**
AM 13時40分～PM 15時00分

★ところ：亥の子谷コミュニティセンター 3F 会議室

★主 催：亥の子谷コミュニティ協議会
高齢者・障がい者支援部会

★講 師：竹村 聖 氏

講師紹介：介護福祉士として訪問介護事業を行いながら、「笑いヨガ」を広めるために活動。

著書に「笑いヨガの輪 訪問介護とわらいの記録」

自身が病を思い、笑いヨガに出会って元気を取り戻していく日々を綴ったエッセイを出版。

★定 員：15名 先着順

★参加費：無料

★申込み：2025年7月1日（金）より先着順
協議会窓口まで

メール・FAXでも受付させていただきます。

TEL：06-6878-3155

FAX：06-4864-8550

メール✉：inoko@abeam.ocn.ne.jp

- ・「笑いヨガ」はご自分のペースで椅子に座ってもできる体操です。
- ・水分補給の飲み物は各自ご用意ください。

