



地域包括・在宅介護支援センター



健康教室

「笑う門には福来たる」このことわざにもあるように、疲れている時、誰かの笑顔や冗談で元気になることはありませんか？これは「笑いの効能」として医学的にも明らかになっています。今回の健康教室では、インド生まれの「ラフターヨガ」（笑いヨガ）に挑戦します。ヨガの腹式呼吸と笑う事を組み合わせた楽しいエクササイズです。楽しく笑って健康になれるヨガを体験しましょう。

「笑いの効果」

ラフターヨガ(笑いヨガ)に挑戦しませんか？」

日時 6月15日 (土) 10時30分～

場所 サテライト 蜻蛉

講師 鴻池荘 看護次長 中村 悦子氏

連絡先 鴻池荘在宅介護支援センター

電話 0745-62-0567

担当者 中尾幸子

<http://www.kounoikekai.com/>



お住まいの地域でミニ健康教室を開催しませんか？お気軽にご相談下さい。

