

アハハ

作り

家族介護者教室

《笑いで人生が変わる！笑いでもハッピーだ！！》

最近、運動不足…楽な運動はないかな？と思っている方に必見です!!
笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法、
“笑いヨガ”を体験してみませんか？



笑いは1番
の薬じゃ～
ト

しっかり動
いて若返り
よお～ト



日時：平成28年5月12日(木) 14:00～15:30

場所：老人ホームさぬき 3階大広間

当日は、動きやすい服
装で来て下さいねえ

人数：20名

講師：Dr. Kataria School of Laughter Yoga
認定笑いヨガティーチャー 森岡 美智先生

参加費：無料



当日、介護の必要な方は、研修時間内のみデイサービスセンターにて無料で介護が
受けられます。また、送迎希望の方は八幡鳥居前から、送迎車をご用意しています。
(13:40集合)お気軽にお申し付けください。(時間厳守でお願いします。)

*定員の関係もありますので、参加希望者は、事前に下記までお申し込み下さい。

お問い合わせ

老人介護支援センター さぬき

831-4498

きりとり線

| | | |
|------|------------|-----------------|
| 参加者 | 住所 | 送迎車利用 有 ・ 無 |
| 電話番号 | 介護の必要な方の氏名 | デイでの介護 有 ・ 無 |