

# 《笑いヨガで『心と体の若返り』》



～心も体も  
ぽっかぽか～  
♪♪♪

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？

日時：平成30年5月14日(月) 14:00～15:30

場所：老人ホームさぬき 3階大広間

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

当日は、動きやすい服装で  
来て下さいねえ～!!



送迎希望の方は、送迎車をご用意しています。

\*定員の関係もありますので、参加希望の方は、5月7日(月)まで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



参加者氏名	電話番号	
住所		
当日送迎	希望する	希望しない
送迎時間	13:30	※時間厳守でお願いします。
送迎場所	栗林コミュニティセンター	八幡鳥居前
老人ホームさぬき駐車場利用	有	無
教室の案内を送付してもよろしいですか	可	不可