

# 介護予防健康教室

～足から健康～

## 笑いヨガ



～講師より～

笑いの健康体操「笑いヨガ」は笑いの体操とヨガの呼吸法を組合わせた健康体操です。全身を使ってする健康体操ですが、今回は「足」が強く元気になるように「笑いヨガ」をいたしましょう。免疫力アップし、心も身体もほこほこと温かくなります。ストレスの多い現代社会での生活も「笑いヨガ」でスッキリ「人は楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなるのです」

## 開催日

# 3月22日（火）

時間 10:30～12:00

参加費 800円

持ち物 飲み物

定員 20名

申込 3月6日～（午前10:00～先着順）

その他 動きやすい服装でお越し下さい

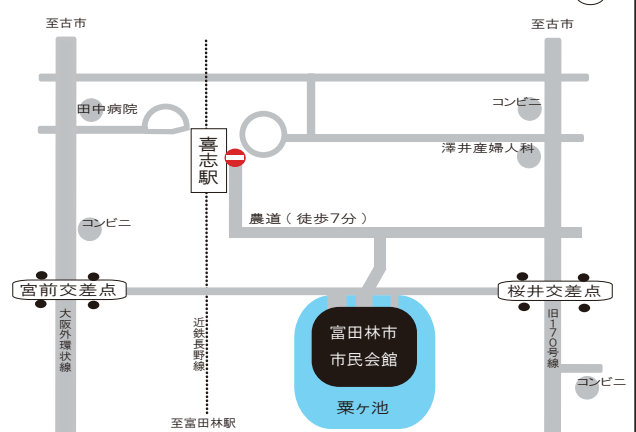
講師 池川 成子

2009年より「笑うこと・歩くこと」を通じて足が元気になるようお伝えしています。生涯自分の足で歩くために元気に楽しく学びましょう！お気軽にご参加ください。

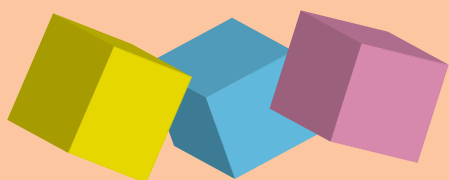
- ◇笑いヨガティチャー
- ◇FHA認定上級シューフィッター
- ◇介護福祉士



【市民会館 周辺地図】



レインボーホール（富田林市市民会館）  
〒584-0012 大阪府富田林市粟ヶ池町2969番地の5  
Tel 0721-25-1117 Fax 0721-24-5996  
HP <http://www.rainbowhall.jp>  
E-mail [info@rainbowhall.jp](mailto:info@rainbowhall.jp)



お申込み・お問合せは お電話または直接事務室までお申しつけ下さいませ。  
☎0721-25-1117 レインボーホール（富田林市市民会館）事務室