

5月の高齢者支援推進事業は…

みんなで楽しく

笑いヨガ教室

「笑う」だけで「免疫力」がアップ！！

1分間の笑いは10分間のジョギングと同じ有酸素量になります。全身をリラックスさせて心身共に元気になりましょう。

日時 平成31年5月8日（水）

13：30～14：30



会場 高松市福岡町二丁目24番10号

高松市社会福祉協議会 東館2階南会議室

講師 ラフターヨガ ティーチャー

長尾 隆子氏



参加費無料
お気軽に
ご参加下さい

★ お問い合わせ ★

高松市社会福祉協議会 老人介護支援センター

☎ (087) 806-0500