

心と体の健康づくり

きまぐれサロン

12月のお知らせ



日時：12月14日(木)

午前10時30分～12時

会場：3街区A棟集会室

☆音楽と笑いヨガで健康づくり



* 10:30～11:10 音楽療法と歌

* 11:10～11:20 ティータイム

* 11:20～12:00 笑いヨガ



笑いヨガは誰でもできる健康法です。笑いの体操とヨガの呼吸法をあわせているところから「笑いヨガ」と呼ばれています。

*持ち物：汗拭きタオル、ペットボトルなどにお茶やお水を入れたもの(笑うので喉が渇きます)。*参加費100円(お菓子、運営費等)

*どなたでも参加できます。お気軽にお越し下さい。

☆「笑いヨガ」担当：上田弘子さん(伏見区桃山在住)

*ラフターヨガインターナショナルユニバシティ認定ラフターヨガティーチャー

☆「音楽療法」担当：藤井美恵子さん(3街区A棟在住)

*日本ミュージックケア協会会員、伏見健康づくりサポーター、
認知症予防ゲームリーダー研修受講

*主催：きまぐれサロン・スタッフ(A棟：藤井、C棟：神門)

*連絡先：藤井 602-2074、神門(ごうど) 090-9611-6299

※ボランティアスタッフ募集中!!