

心と体の健康づくり

平成29年度伏見区区民
活動支援事業採択団体

きまぐれサロン

2018年12月のお知らせ

日時：12月14日(金)

午後2時30分～4時

会場：向島ニュータウン3街区A棟集会室

☆音楽と笑いヨガで健康づくり

- * 14:30～15:10 音楽療法と歌
- * 15:10～15:20 ティータイムと音楽
- * 15:20～16:00 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、お気軽にご参加下さい。

☆「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、京都市いきいき筋トレボランティア

☆「ティータイムの音楽」担当：神門正和さん(3街区C棟在住)

*主催：きまぐれサロン 協賛：NPO法人 向島駅前まちづくり協議会

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