

市民公開講座

笑って脳も体もリフレッシュ

笑いヨガ 第2弾

平成28年9月24日（土）13時～16時

場所：舞鶴医療センター附属看護学校 体育館
（舞鶴医療センター敷地内を進み、敷地内北側を東へ約200m）

定員：50名程度（参加費 無料！）

プログラム

12:30～	受付開始
13:00～13:05	オリエンテーション
13:05～13:30	運動器症候群（ロコモティブシンドローム）とは
13:30～15:00	笑いヨガ （日本笑いヨガ協会 高田佳子先生）
15:00～15:55	ロコモ（運動器）テスト、血流測定、骨強度測定
15:55～16:00	アンケート記入 閉会

皆さん、笑いヨガをご存じですか？

笑いヨガは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。

笑いヨガを生活に取り入れることで、免疫力のアップ、脳の活性化などが期待できます。

子どもからお年寄りまで誰にでもできます！



お申し込み方法

前日17時までにお電話かFAXでお申し込み下さい！

舞鶴医療センター附属看護学校

TEL：0773-63-4338、FAX：0773-63-3014

♥ 代表者の氏名、連絡先、代表者を含む参加人数をお知らせ下さい。

♥ 準備：運動靴・飲み物をお願いします。

主催：舞鶴医療センター附属看護学校

駐車場に限りがあります（有料）
公共交通機関をご利用ください。