



笑いで健康!

～百歳まで動ける体を手に入れよう～

「笑う」と血糖値や血圧が下がる! 免疫力を高めるってご存知ですか?

「笑い」は誰もができる健康法! 楽しく笑って学べる健康講座です!

今回は、「100歳まで動ける体を手に入れよう!」ロコモティブシンドローム
予防ヨガで、骨・関節・筋肉などの運動器を鍛えながら、一時を楽しんでください。



日時: 平成29年11月18日(土)

午前10時～11時30分(受付9時30分)

主催: 認知症予防教室「ふれんど」

場所: ひと・まち交流館 京都 (河原町通五条下る)

(市バス河原町正面 4、17、205系統下車)

内容: 1部 ロコモ予防ヨガ体操

講師 NPO 法人日本 YOGA 連盟 市島恵美子氏

2部 お話「笑いの大切さ」& 認知症予防ゲーム体操

定員: 60名(先着順) 要予約

締め切: 11月15日

後援: 京都市社会福祉協議会・京都新聞社福祉事業団

★下記の欄に必要事項を記入してT&F(075-492-9616)ふれんど・真田へ
申し込んでください。

★定員になり次第締め切らせて頂きます。なるべく早くお申し込み下さい。

お名前	ご住所	☎

「認知症予防教室」ふれんど10周年記念公開講座