

笑って健康♪笑ってフレイル予防♪

笑いケア体操& キャップバッグ体操 始まるよ



★笑いケア体操ってなに？

笑いケア体操は、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた、誰でもできる笑いの健康体操です。おもしろい理由がなくても笑うことができる、ユニークな健康法です。



★キャップバッグ体操ってなに？

ペットボトルのキャップ50個が入った大きなお手玉使って体操や脳トレを楽しく行います。(キャップバッグは100円で販売しています)

第1回：9月20日(水)10時～11時

第2回：10月18日(水)10時～11時

第3回：11月 9日(木)10時～11時※曜日が違います。

(定例日：毎月第3水曜日10時～11時)

- ・参加費無料 だれでも参加できます。
- ・定員15名

※動きやすい服装でお越しください。

※汗拭き用タオル、水分、マスクはご持参ください。

講師：江田 直美氏

場所：浦和民主診療所 4階多目的ホール
(浦和区北浦和5-10-7)

問合せ：浦和民主診療所 茂木(もてぎ) ☎048-832-6156

