

【こころさわやか教室】

効果絶大!! 笑うだけの健康法!!
～心とからだに似合う色さがし～

【 教 室 内 容 】

1. 開催日

平成29年2月7日 (火) 『笑いヨガ』

平成29年2月21日 (火) 『カラーセラピー』

2. 時間：午前9時30分～11時30分 ※9時15分より受付

3. 場所：岩舟健康福祉センター遊楽々館 検診室

4. 対象者：市内に住む65歳以上の方

5. 費用：無料

6. 持ち物：(笑いヨガ) 動きやすい服装、飲み物、タオル

7. 申込期間

平成29年1月16日(月)～1月27日(金)まで

8. 定員：20名程度 ※定員になり次第締め切り

～ 申 込 先 ～

岩舟地域包括支援センター

TEL : 55 - 7782

