

心の健康セミナー



笑いのヨガ コース



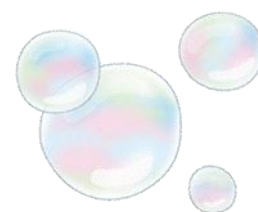
笑いのヨガって? 「笑う体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法です。

笑いには、血液循環促進や免疫力アップ、また気持ちが明るくなり幸福感が高まるなど様々な効果があります。

皆で、お腹の底から笑いリフレッシュしましょう!

- 日時 平成27年 9月1日(火) 10時~
9月8日(火) 11時30分
- 講師 ラフターヨガ・ティーチャー
熊谷 みどり
- 会場 岩舟健康福祉センター遊楽々館 検診室
- 対象者 市内にお住まいの方 先着30名
- 参加費 無料
- 服装 動きやすい服装
- 持ち物 飲み物
- 申込み期間 8月10日(月)~8月28日(金)

香りのコース



香りは、感情や本能に強い刺激を与え、気分をよくしたり、リラックスさせたり、元気づけたり、と直接心や体に作用します。

オリジナルの石けんを作り、素敵な香りで心も体も癒されてみてはいかがでしょうか。

- 日時 平成27年 9月16日(水)
13時30分~15時
- 講師 香りの花せっけん教授
森 政美
- 会場 岩舟健康福祉センター遊楽々館 検診室
- 対象者 市内にお住まいの方 先着20名
- 参加費 無料
- 申込み期間 8月10日(月)~9月11日(金)

※両方のコースの参加も可能です。

◆申込み先◆ 栃木市役所 岩舟総合支所 健康福祉課 ☎55-7781