

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26年 9月 4日(木) 10時～
9月11日(木) 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20日(水)～9月2日(火)

歯の噛み合わせ コース



歯は、全身の健康に影響を与える重要な器官といわれており、噛み合わせの整った歯は、明るい心を作ってくれます。あまり知られていない歯と心の関係について、楽しく学んでみましょう。

- 日時 平成26年 9月17日(水)
10時～11時30分
- 講師 寺内歯科医院 寺内 達成
- 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
- 申込み期間 8月20日(水)～9月10日(水)

※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