

# 笑いヨガで認知症予防

12/16(火) 午前10時～正午

**内容** 笑いと呼吸法を組み合わせた健康体操である「笑いヨガ」を体験して、心と身体に十分な酸素を取り込むことで、ストレス軽減や免疫力向上などの健康効果で認知症の予防を試みませんか？

笑いヨガ(^o^)



<b>対象</b>	一般成人		
<b>定員</b>	20人(先着順)	<b>費用</b>	無料
<b>講師</b>	 <b>左右田 悦子 さん</b> (高崎市人権教育講師・(株)笑い魂 代表)		
<b>持ち物</b>	筆記用具・(必要に応じて飲み物)		
<b>申込方法</b>	<u>11月18日(火)午前9時から</u> <u>矢中公民館へ(電話申し込み可)</u>		