

令和8年度 介護予防事業 出前講座 第2弾



# 脳の健康教室



～たくさん笑って心も体もスッキリ！～

脳の健康を保つためには、体を動かし、笑い、人とつながることが大切です。笑いヨガは笑いと呼吸で脳をやさしく刺激します。見立病院の看護師さんをお迎えし、講義と笑いヨガを行います。みなさんも笑いヨガを体験してみませんか？お気軽にご参加ください。

**日程** 5月27日（水）

**時間** 10：00～11：30

**場所** 道越道原公民館



飲み物は各自で  
お持ちください



香春町地域包括支援センター  
0947-32-2855