

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20日（水）

時間 9：30～11：00

場所 岩原公民館



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