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　11月26日（木）

時間　13：30～15：00

場所　中組公民館

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