

笑って延ばそう健康寿命♪

笑いヨガ&

笑い文字 教室



“笑い”は、免疫力のアップ、自律神経のバランスが整う、認知症予防など、さまざまな健康効果が期待できます。

笑いの健康法を体験してみませんか！

講

師

笑いヨガ ティーチャー
笑い文字普及協会公認 笑い文字上級講師

うえだ みゆき 氏

時

間

14:00~15:30

料

金

1回 200円

日

程

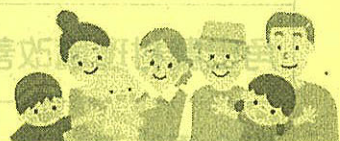
裏面をご覧ください

笑うのに理由は

いりません！！

いっぱい笑って、

健康になりましょう♪



くりやま健康マイレージ

2ポイント

申し込み方法： 電話・FAX・保健福祉課 ⑤ ⑥番窓口

※ FAXでお申込みの場合、希望日程・住所・氏名・電話番号を明記して下さい。

※ 『サンタの笑顔』会場のみ定員があります。(定員12人)

＜申し込み・問い合わせ先＞ 栗山町役場 新庁舎1階

栗山町地域包括支援センター

電話 73-2255

栗山町健康づくり推進協議会事務局

電話 73-2256

FAX 73-2266

栗山町地域包括支援センター・栗山町健康づくり推進協議会

都合のよい会場・日程で、
何度でも参加できます！



笑いヨガ教室

*一般的なヨガのポーズは行いません。

会 場	日 程	内 容
カルチャープラザ E k i	7月28日(木)	“笑いヨガ”は、「笑いのエクササイズ」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた、誰にでもできる、楽しくてユニークな健康法です。身体の血流がよくなり、免疫力アップや、リラックス&リフレッシュの効果がああります。
角田農村環境改善センター	8月 3日(水)	
総合福祉センター しゃるる	9月29日(木)	
遊歩道の駅 つぎたて	10月 6日(木)	

笑い文字教室

*筆ペン・用紙はこちらで用意します。

会 場	日 程	内 容
カルチャープラザ E k i	8月25日(木)	“笑い文字”は、「満面の笑顔」と「文字」を組み合わせたものです。たくさんの人に、感謝の言葉『ありがとう』を届けてみませんか？
角田農村環境改善センター	9月 1日(木)	
総合福祉センター しゃるる	10月27日(木)	
遊歩道の駅 つぎたて	11月 2日(水)	
サンタの笑顔 (いきいき交流プラザ)	11月24日(木)	
※サンタの笑顔のみ定員12人	12月 8日(木)	



みなさんの参加をお待ちしています♪