



令和6年度 いきいきセミナー

参加無料

3回連続



の健康

両川元気塾と市民学級で大好評だった、体と脳に効くと評判の『笑いヨガ』と『シナプソロジー（楽しく脳を活性化させる脳トレプログラム）』を体験♪

笑いには期待される効果は・・・

- ☑ストレス緩和
- ☑免疫力アップ
- ☑素敵な笑顔で若返り
- ☑認知症予防
- ☑内臓マッサージで便秘解消
- ☑有酸素運動効果で肥満の予防にも!?

『笑う門』に『元気』来たる!!

一緒に笑顔で楽しく、体と脳の機能をUPさせましょう！

日程 令和6年7月16・23・30日(火) 《全3回》

時間 午前10時～11時30分

会場 曾野木地区公民館 3階ホール

講師 むらやま あきこ
村山 昭子 さん
(笑いヨガティーチャー/シナプソロジーインストラクター)

対象 興味のある方

定員 30人(先着) ※全回参加できる方を優先

持ち物 マスク・飲み物(水分補給用)・筆記用具

申込み **6月17日(月)～7月1日(月)の平日午前9時から午後5時まで**
窓口 または 電話(曾野木地区公民館 025-280-6810)

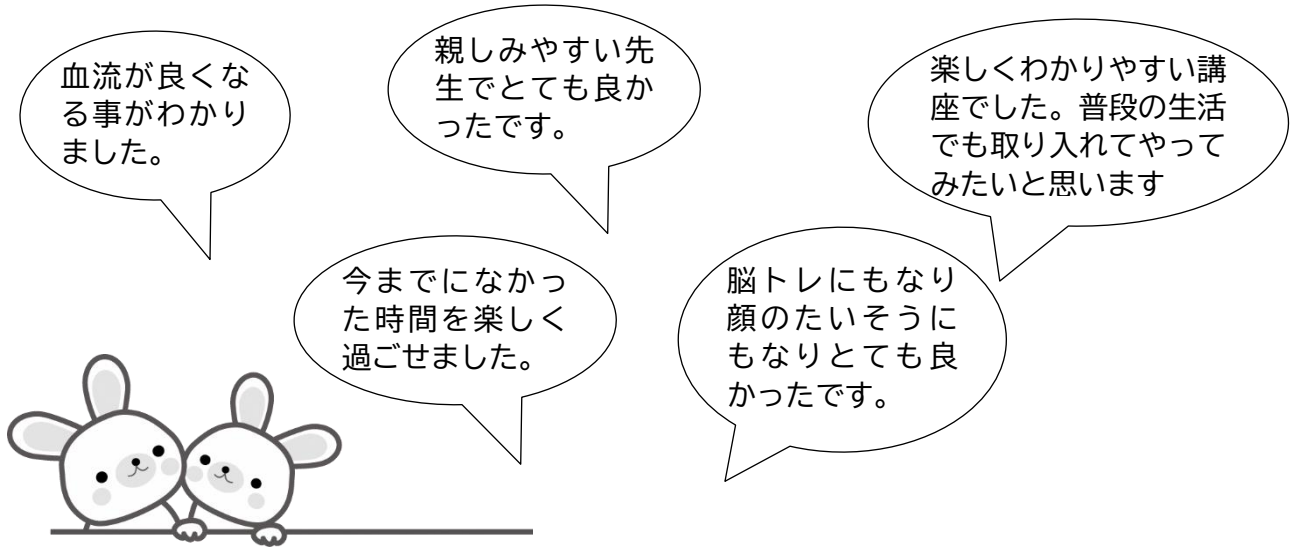


注1. ご本人以外の申し込みはできません。

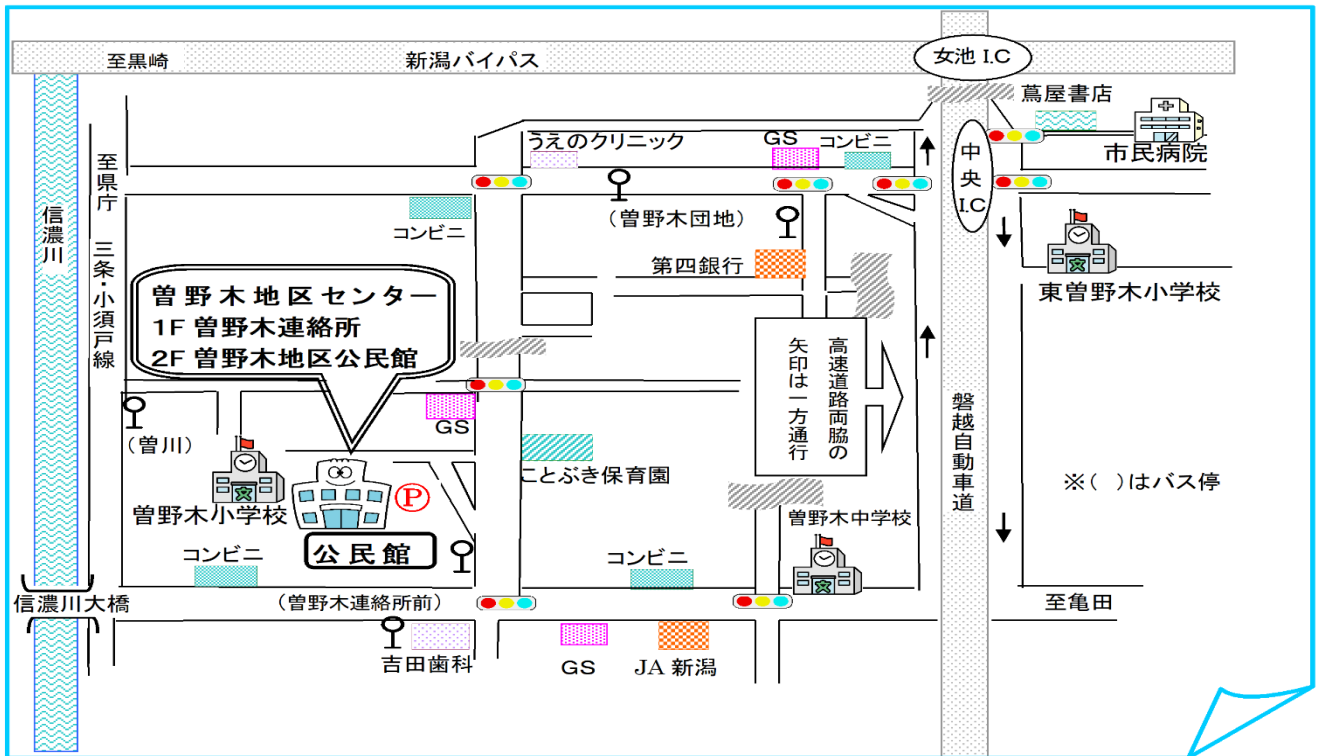
注2. 当日、発熱等の風邪の症状がみられる時や体調のすぐれない人は参加できません。



前回の参加者の感想



❖ 曾野木地区公民館ご案内



【お問合せ】曾野木地区公民館

新潟市江南区天野2丁目7-2 電話:025-280-6810