

## 「笑いヨガ もなみ」(笑いの健康体操)

「笑いヨガ」とは誰でもできる「笑いの健康体操」です。

「笑いヨガ もなみ」は、若年性・軽度認知症の人やそのご家族、地域住民など、誰もが気軽に参加し、安心して過ごせる笑いの場です。体験してみませんか。

「笑いヨガ・もなみ」にどうぞお越しくださいませ。

第3回は、下記の場所にて開催します。



開催日時	令和6年 第3回：1月10日(水) 13:00~15:00 第4回：3月6日(水) 13:00~15:00
場所	第3回：大津市仰木の里2丁目20-1 神野様方 第4回：株式会社もなみ 「手あそびサロン・もなみ」 大津市衣川1丁目24番51号 TEL:077-571-1377
内容	1) 健康チェック(手指消毒、血圧・体温・脈拍・酸素飽和濃度測定) 2) 笑いヨガ(笑いの健康体操) 3) ミニ講話・相談・トピックス ミニ講話 1回目 9月6日(水) 私の健康 2回目 11月8日(水) フレイル 3回目 1月10日(水) 健口長寿 4回目 3月6日(水) 生活と食事 4) 交流会(飲み物は準備します)
対応	保健師・看護師・認知症ケア専門士等のスタッフ
参加費	無料 (場所の関係上人数を制限させていただきます。送迎はしていません)
持ち物	動きやすい服装、タオル、マスク

2023年12月

※ 問い合わせは、077-571-1377