R7.9

笑いヨガ

～健康笑いの呼吸法＆認知症予防～

横隔膜を大きく動かす深呼吸法と笑うことにより脳細胞を活性化させ、認知症予防と身体機能改善を目指す体操です。

受講生さんからのお声

先生が明るくて楽しい！

ネガティブ思考が減り、笑顔が増えた！

笑って表情筋を動かし しわ・たるみ改善！

毎日楽しくて、人間関係が広がった！

【日　程】10/27、11/3・17・24、12/1・15・22
1/26、2/2・16、3/2・16・23
＜月曜日　全１３回＞

【場　所】北ふれあいセンター５階 ラウンジ

【時　間】１３：１５～１４：３０

【定　員】１５名
６５歳以上かつ岡山市民の方優先

【受講料】10，660円（初回全納）

【締切日】令和７年９月22日（月）必着

【講　師】
一般社団法人笑いヨガ協会
代表理事
万代（まんだい）　京央子（きょうこ）先生

※裏面を必ずご一読の上、ご応募くださいますようお願い申し上げます。

お申込み方法

下記いずれかの方法でお申込みください。

※締切日必着

- 来館　・ハガキ
- FAX　・E メール
- 申込み専用サイトは
  こちらから↓

ご記入いただくこと

1. 講座またはイベント名
2. 氏名・ふりがな・年齢
3. 郵便番号・住所
4. 電話番号

お申込み・お問合せ先

公益財団法人岡山市ふれあい公社
北ふれあいセンター
〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目 6-33
TEL：086-251-6500　FAX：086-251-6501
E メール：k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

【アクセス方法】
中鉄バス …「楢津口」バス停より徒歩約５分
JR 桃太郎線…「備前三門駅」より徒歩約２０分
お車でお越しの方…北玄関前の立体駐車場をご利用ください。
（収容台数 100 台）

お申込みにあたっての注意事項

① 応募者多数の場合は抽選（岡山市民の方優先）、少数の場合は中止することがありますので、ご了承ください。
② 締切後も定員に余裕がある場合、受講できることがありますのでお問合せください。
③ E メール・FAX・申込み専用サイトでお申込みいただいた場合は、折り返し受信した旨を連絡させていただきます。２～３日経過しても連絡がない場合はお手数ですが、お電話でお問合せください。
④ 受講の可否については締切後、全員に案内文を郵送いたします。締切後４～５日が過ぎても届かない場合はお手数ですが、管理事業係までご連絡ください。
なお、申込み専用サイトから申し込みをされた方のみ、締切日以降に受講の可否をメールで送付いたします。
⑤ 講座の日程は変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
⑥ お申込みの際の個人情報は、講座運営上必要な資料作成（名簿等）、ご連絡、利用統計、新規開設講座のご案内、担当講師への情報提供に利用させていただきます。
⑦ ときめきプラザ会員の方は「生涯学習講座受講割引券」をご利用いただけます。
⑧ 駐車場の収容台数には限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

申込書（来館や FAX でのお申込みの際にお使いください。）

申込日　令和　　年　　月　　日

講座名	笑いヨガ～健康笑いの呼吸法＆認知症予防	新規・継続	ふりがな 氏名		年齢	才
住　所	〒		TEL			