

健康笑いヨガ

～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。

受講生さんからのの声

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て、
しわ・たるみ改善！



毎日楽しくて、
人間関係が広がった！

【日 程】 10/5・26、11/16・30、12/7・21、
1/18・25、2/1・15、3/1・15

＜月曜日 全12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】 9,840円（初回全納）

【締切日】 令和8年9月21日（月）**必着**



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

※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・お問合せ先】

来館、FAX、ハガキ、Eメール、WEB 申込フォームのいずれかの方法で、氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号・年齢を記入または入力し **9月21日(月)必着**で下記までお申込みください。

北ふれあいセンター管理事業係
〒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



WEB
申込フォーム

※お申込みいただく際の個人情報、運営上必要な資料の作成(名簿等)、ご連絡、利用統計に利用させていただきます。

※受講の対象は高校生以上です。

※応募者多数の場合は抽選(65歳以上の岡山市民の方優先)、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。

※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。

※Eメール及びFAX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。

※受講の可否については、締切後、Eメール及びWEBでお申込みの方はEメールで、その他の方は郵送にてご連絡いたします。なお、締切後7日を過ぎてもお知らせが届かない場合は、必ず北ふれあいセンター管理事業係までご連絡ください。

※講座の日程は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

※受講決定後、初回参加時に受講料を全額納付していただきます。

※納付された受講料は、原則として返金できませんので、予めご了承ください。

ただし、長期入院等、やむを得ない事情があると認められる場合は、この限りではありません。

※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。

お申込み時にお知らせください。

※現在治療中の病気またはけががある場合は、予め医師にご相談のうえ、ご参加ください。

※体調および健康管理につきましては、自己責任のもとご参加ください。

★上記内容をご確認、同意のうえ、お申込みください。

..... 申込書 (FAXや来館でのお申込みの際にお使いください。)

講座名	健康笑いヨガ～呼吸法&認知症予防 新規・継続		申込日	令和 年 月 日
ふりがな		年齢	住所	〒 -
氏名				
TEL	() -		メール アドレス	