

健康増進！軽体操&認知症予防

笑いヨガ

講師 万代 京央子 先生

一般社団法人 岡山県笑いヨガ協会
代表理事



この講座は、主に高齢者の方を対象に、心身の健康づくりを支援することを目的に実施しています。どなたでも取り組んでいただける、初心者向けのプログラムになっています。

笑いヨガは誰でも出来る**健康体操**です。

認知症予防にもおススメ！

ただ笑うだけではなく、体も動かすので元気と活力を実感できますよ。初心者の方、大歓迎です！！

日 程 10月7日(火)～3月17日(火)(全18回)
10/7、14、28、11/4、11、12/2、9、16、23、
1/13、20、27、2/3、10、17、3/3、10、17

時 間 14:00～15:15

場 所 南ふれあいセンター3階第2・3研修室

受講料 14,760円(初回全納)

対 象 高校生以上(65歳以上の方優先)

定 員 22名

締 切 9月27日(土)必着

申込日	令和 7 年 月 日	
講座名	笑 い ヨ ガ	
ふりがな		年齢
氏 名		
連絡先		
住 所	〒	
ときめきプラザ会員「生涯学習講座受講割引券」 該当する方に○印をしてください。 使用する 使用しない		

(控)

申込日 令和 7年 月 日

講座名 笑いヨガ

氏 名

来館・ハガキ・FAX・Eメール・申込フォームのいずれかにて、講座名・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号を明記の上、南ふれあいセンターまでお申し込みください。(宛先はチラシの下部をご覧ください)

専用フォームからもお申込みいただけるようになりました！
二次元コードを読み取ってお申し込みください。



笑いヨガ



南ふれあいセンター
ホームページはこちら！

《講座の申し込み方法について》

- ※ 受講の可否については、締め切り後に順次お知らせいたします。
10月4日を過ぎても連絡がない場合は、お手数ですが、講座担当（管理事業係）までご連絡ください。
- ※ 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。
- ※ 締め切り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い合わせください。
- ※ 申込フォーム及びEメール・FAXでお申し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、お電話でお問い合わせください。
- ※ お申し込みの際の個人情報、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。
- ※ 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。
- ※ 駐車場の収容台数には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

【お問い合わせ先】 南ふれあいセンター管理事業係

〒702-8021 岡山市南区福田690-1

【TEL】 086-261-7001 【FAX】 086-261-7025

【Eメール】 m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

