

# 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。  
認知症予防にもおすすめ！  
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** 4月1日(火)～9月9日(火)(全16回)  
4/15・29、5/6、6/17、7/15・29、8/12・19を除く火曜日
- 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** 13,120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** 3月22日(土)必着

**[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



南ふれあいセンター  
ホームページ



(公財) 岡山市ふれあい公社  
フェイスブック



## 《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。
- 3月29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。
- ※ 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。

来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにて、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。**(宛先はチラシの上部をご覧ください)**

専用フォームからもお申し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

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