

平成28年度

地域と施設を結ぶ勉強会

せんか

# 第23回 地域で学びま専科

テーマ「笑って元気に笑いヨガ」

講師：下関笑いヨガクラブ 大石美幸先生

笑いヨガとは、体力に不安のある方でも取り組める

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です！！

※持参物：タオル・ヨガマット（バスタオル）

※運動しやすい服装でお越しください。



日時

平成28年9月24日（土）14：00～15：30

対象

どなたでも参加できます！

場所

特別養護老人ホームきくがわ苑 地域交流ホーム  
下関市菊川町大字下岡枝 1064 番地

問合せ先

電話：083-287-1220 きくがわ苑  
担当：富重、重兼、土井

参加  
無料

主催：社会福祉法人 菊水会 地域交流委員会

「地域交流委員会」とは、地域の皆さんと施設職員が、さまざまな活動を通じて、きずなを深め、互いに手を取り合える関係をつくることを目的とした委員会です。地域交流委員会の活動を通して地域貢献を目指します。

「地域で学びま専科」とは、介護や福祉に限らず、健康や食生活、老後の話など、体験や野外活動等取り入れ、楽しく交流しながら学べる勉強会です。

