

介護者教室のお知らせ

テーマ：「笑いヨガ

～楽しく笑って“心”も“体”も元気に！～」

「笑い」は全身運動です。笑いを体操にすることで、「ストレス解消」「ストレッチ」「筋力アップ」「可動域を広げる」「スタミナアップ」が期待できます。その入門編を皆さんも体験してみませんか？

日 時：令和元年 7 月 28 日（日） 10：30～13：00

※講義は 12:00 目安でその後食事を食べて頂きます。(無料)

場 所：義明苑ふくとみ

足利市福富町 1688 TEL (64) 7511

連絡先：グループホームくぼた

TEL (74) 2131 担当：蘇原（そはら）