

主催:佐田地域健康づくり事業実行委員会~“健康づくり”は“地域づくり”~

会場

種 農
園 村公園「吉栗の郷」
も

「健康づくり講演会」開催のお知らせ

日時 6月6日 土

参加費
100円

受付9:15~ 開演 10:00 閉演 11:30 頃

申込締切
5/29(金)

今回は、笑いヨガティーチャーの青木さんと吾郷さんのお2人をお迎えしご講演頂きます。笑いヨガは「ヨガ」という名前ですが、難しい動きではありません。老若男女誰でもできる笑う動作をする健康体操です。無理に笑うのではなく、笑うための筋肉を鍛え、身体と心を最適化することで、心身の健康につながります。笑うだけで健康な身体に！身体が硬くても大丈夫！皆様のご来場をお待ちしています！

会場後方に健康啓発コーナーを設置しています。野菜の摂取量が分かるベジチェックなどの各種測定器や健康グッズを用意していますので開演までの時間をお過ごしください。

笑って笑って
免疫力アップ!



青木しのぶさん

吾郷美晴さん

講師：青木しのぶさん

吾郷美晴さん

演題：「やってみらこい
笑いヨガ😊」

飲料は準備していますが、必要であればご準備ください。あれば上靴をご準備ください。
服装は動きやすいものなら何でもOKです。

◆お問い合わせ・お申込み (①お電話、②FAX、③窓口)

窪田コミセン (電話) 85-2585 (FAX) 85-2598

須佐コミセン (電話) 84-0113 (FAX) 84-1466

◆佐田地域健康づくり事業実行委員会

佐田地区社会福祉協議会・佐田町高齢者クラブ連
合会・佐田行政センター市民サービス課・須佐コ
ミセン・窪田コミセン

健康づくり講演会 (6/6) 参加申込書

※記入頂いた個人情報は、当事業に関するお知らせにのみ使用いたします。

お名前	地区 ※該当に○をつけてください	連絡先
	東須佐・西須佐・窪田・町外	
	東須佐・西須佐・窪田・町外	