

～笑って歌って認知症予防♪～

令和8年9月25日(金)

笑いヨガ

1部 13:00～14:00

2部 14:30～15:30

(各定員 20名)

最近お腹をかかえて笑った事がありますか？

笑いヨガとは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。

笑うことで脳の活性化・ストレス解消・免疫力アップなど様々な効果が期待されます。

一緒に大笑いしましょう。



【予約・会場】

静岡市認知症ケア推進センター かけこまち七間町

電話：054-204-1541

静岡市葵区七間町5-8（水・木・祝日休み）

※8月21日（金）から予約受付開始