

みんなで取り組む 介護予防教室のご案内

開催日：10月17日(土)・11月28日(土)

時間：午後1時30分～3時まで

会場：森ノ宮医療大学西棟3階

テーマ

「笑う門には健康きたる！」

最近、おもいっきり笑ってますか？

ラフターヨガは笑いとヨガの呼吸法を取り入れたエクササイズです。笑うことでたくさんの酸素を体に取り入れることができ、とても楽しく心も体もリフレッシュします。皆さんの参加をお待ちしています



ラフターヨガ リーダー：大巻



対象
本学近隣(住之江区)にお住いの、おおむね65歳以上の方
参加無料

「みんなで取り組む介護予防教室」は、認知症予防に取り組むことをめざし、森ノ宮医療大学看護学科教員が支援しています。

お問い合わせ： 06-6105-4077(外村)

06-6105-4081(大巻)