

あした葉の会（虹の会担当）



介護者のつどい 巡回交流会

ラフターヨガ講習会

笑いヨガとも言われ、笑いを通して
心と体の健康を効果的に高めようとする健康法です

2025（令和7）年 **9月4日（木）**
午後1：30～3：30（受付 午後1：00）
荳崎市民交流センター「ニコリ」1階音楽室1
住所 〒407-0015 荳崎市若宮 1-2-50



① 研修会

演題『ラフターヨガ
～こころとからだを癒そう～』

講師 **宮崎 真弓** 氏（ラフターヨガリーダー）

* タオル持参、また動きやすい服装で参加ください

② 交流会

☆定員 **15名**。

☆ **参加費無料**ですが、定員を超えた場合、**事前申込**の方を優先させていただきます。8月30日までに各地域会を通じてお申し込みいただくか、直接連絡先にお問い合わせください。

☆ 普段と違う体調の異変を感じたときは、お出かけをご遠慮ください。

連絡先：担当地域会「虹の会」Tel. 0551-22-0366

主 催：公益社団法人 認知症の人と家族の会山梨県支部（あした葉の会）

相 談：055-254-7711（月～金 13：00～17：00）「山梨県認知症コールセンター」