

令和5年度 こぶし荘大広間開放事業

健康三二講座

笑いヨガで ココロもカラダも健康に♪

開催日 令和6年1月10日(水) 10時30分～正午

会場 こぶし荘 大広間
対象 市内在住60歳以上の方30人
講師 林 英奈 氏 (笑いヨガリーダー)
費用 200円 (資料代)
持物 動きやすい服装 外履き用靴袋・筆記用具
申込日 12月22日(金)まで電話または来館で

抽選日12月23日(土)

受付時間:午前9時から午後4時(月曜日休館)

笑いヨガとは

「笑う体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた簡単エクササイズ!

笑うことでストレス解消・免疫力アップ・肩こり解消など様々な
効用も期待できます。

「こぶし荘」で笑って心と体をほぐし、新しい年をスタートしましょう

【問い合わせ】

いきいきシニアセンター こぶし荘

(藤沢市老人福祉センター)

〒252-0807 藤沢市下土棚 800-1

電話 45-3121 FAX45-3126(月曜日休館)

第4次藤沢市地域福祉活動計画が策定されました。

「地域福祉」で「一人ひとりが主役 共に支えあい 安心して暮らせるまち」を
めざしましょう。

藤沢市社会福祉協議会のホームページから
ダウンロードできます!

<http://www.fujisawa-shakyo.jp>

