

生きがいつくりと健康づくりプロジェクト 笑いヨガ&音楽健康セッション特別講座(宇部会場)

笑いヨガは、笑いの体操とヨガの腹式呼吸を組み合わせた健康法です。
音楽を「聞いて」、「口ずさんで」、「体をうごかして」一緒に楽しみましょう！

笑いヨガは介護予防にも認知症予防にも繋がります。

- 笑いヨガ&リズムセッション/長谷英治(ハッピークローバー)
- オカリナ演奏/音空流(オンクル)



○参加費/無料 定員/40名 (事前申込必要)

□日時:12月16日(水) 10:00~11:20

□会場/宇部市西岐波柳ヶ瀬自治会館
(宇部市西岐波1382-1)

□主催/ハッピークローバー
共催/柳ヶ瀬自治会

□後援/宇部市・山口県・山口県社会福祉協議会(申請中)

【お問合せ】レクリエ-ションサポートセンター内
(ハッピークローバー事務局)

□電話090-9504-5927(事務局)

□メール/kosei-11-05-nh@e-hagi.jp

□ホームページ/<https://happyclover-hagi.com/>

【当日のお願い】

感染予防対策へのご協力をお願いします。発熱、咳などの風邪の症状がある場合は、参加をご遠慮ください。また、荒天の場合は中止となります。

