

家族介護者交流会のご案内



笑いヨガ



笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせた
誰でもできる笑いの健康法！
楽しく笑って心身共に健康になりましょう！！

日時

令和6年5月28日（火）
13：30～15：00



場所

佐久平交流センター 2階 第5会議室

講師

笑いヨガリーダー 古畑 希代先生

対象者

高齢者を介護されている家族の方、
教室内容に関心のある方など

定員

20名程度 *事前申し込みが必要になります。

参加費

無料



感染症拡大予防にご協力ください。

- ・会場内はマスク着用をお願いします。
- ・発熱や風邪症状等、体調不良の方は参加をお控えください。
- ・感染状況によっては中止や延期となる場合があります。

お申込み・お問い合わせ先
佐久平・浅間地域包括支援センター
☎0267-88-6281