

# 笑って 楽しい 介護予防

～介護予防は楽しく実践しましょう～

## 第一部：ラフターヨガ



Laughter Yoga  
International  
University

えんの こういち

認定講師 役野 光一

## 第二部：笑顔で楽トレ



中高老年期  
運動指導士

おかもと ようすけ

講師 岡本 洋介

入場無料  
当日 直接会場

## 介護予防は笑顔で 楽しく実践しましょう！

[内容] 楽しくできる笑いヨガと運動の実践講座です。

[日時] 平成31年3月25日(月)

13:30～16:00 (受付開始:13:15)

[会場] ウェスタ川越1F 多目的ホールA

お問い合わせ：川越市地域包括支援センターみずほ

☎ 049-241-3676

地域包括支援センターは、川越市から委託を受けた高齢者のための相談機関です。



**ラフターヨガ と 楽し  
の 体験 があります !**

**注意 :**

- 1 服装・持ち物などは、特別の用意は必要ありませんが、  
ヨガや体操を行うので、動きやすい服装でお越してください。
- 2 自然災害や天候により講座を実施できない場合があります。