

# 集いの場 すずしろ 蘿蔔



一緒に、椅子に座りながら、笑いヨガを体験しませんか？笑いは人をつなげます。笑いは息を深くします。笑いは生きる力です。笑いヨガは、笑うエクササイズとヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。楽しくみんなで笑いましょう！！

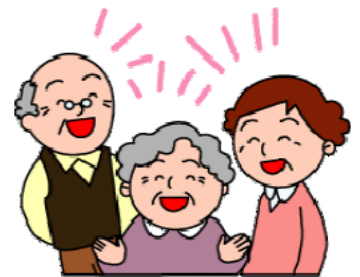
ちょこっと講話では、お伝えしたい内容や参加者様から聞きたい話をお聞きし、それをテーマにした講話や茶話会を行います。

**日 時：9月20日（木）**  
**13時00分～14時30分**  
**場 所：文京台62番2号**  
**ダイアナ文京台 会議室**



## <当日のプログラム（予定）>

- 13時00分 笑屋 堀木先生による 笑いヨガ
- 14時00分 ちょこっと講話 茶話会（自由参加）  
E-リズム～シニアのらくらくイス編～
- 14時30分 終了



## <問い合わせ先>

# 大麻第一地域包括支援センター

大麻・文京台に住む65歳以上の方を支援する為に江別市より委託を受けたセンターです

相談時間 平日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:30 日・祝 休み

住 所 大麻中町2番17メディカルビルおおあさ1階（おおあさクリニック隣り）

# (011)388-5100

裏もご覧ください

協力機関：高齢者向住宅ダイアナ文京台