

令和 8 年 1 月 1 日
小岩井地区 保健推進員



小岩井自治会の皆様へ

健康教室のお知らせ

＊ いきいきサロンと同時開催 ＊

健康教室を下記のとおり開催します。

今回は、「**笑いヨガ**」を行います。どの年代の方にもご参加いただける内容になっていますので、皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。
(この企画は小岩井地区保健推進員の企画のもと、実施します)

記

1 日 時 令和 8 年 1 月 27 日 (火) 10 時 00 分～11 時 20 分

2 場 所 小岩井地区コミュニティセンター

3 内 容

10 時 00 分～10 時 20 分

講話「**がんを予防する生活習慣**」 市保健師



10 時 20 分～11 時 20 分

「**笑いヨガ**」 講師:株式会社ドリームランド 代表取締役 釜澤俊一 氏

「**笑いヨガ**」とは、**笑いの体操**と**ヨガの呼吸法**を組み合わせた運動です。

新鮮な酸素をたっぷり体内に取り入れられるので、健康と活力が実感できます。体と心のケア、ストレス解消に役立ち、免疫力アップも期待できます。

※教室終了後は、軽食があります♪

4 持ちもの 飲み物(水分補給用)、動きやすい服装

5 申込み 申込不要です。直接会場へお越しください。

6 その他 基本的な感染対策にご協力ください。

7 問い合わせ先

【滝沢市健康づくり課】 019-656-6527 (直通)

