

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りますので、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 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 問い合せ先

【滝沢市健康づくり課】 019-656-6527(直通)

