

香春町出前講座



12月4日 10:00-11:30

場 所 なごみの杜かわら

なごみの杜かわらにお伺いし、「認知症予防講座」
「笑いヨガ」を行いました！！

講座では食事・睡眠・運動についての話もあり、生活習慣を
見直すきっかけとなったのではないかと思います。

笑いヨガでは皆さんのたくさんの笑い声が聞くことが
できました！たくさん笑って、身体も温まり楽しい時間と
なりました♪今回は35名の方に参加して頂きました！！

ありがとうございました♡

