香春町

認知症予防講座

10.6（火）

10:00～11:30

中津原公民館



笑いヨガ



講　義

認知症予防講座と笑いヨガを行いました。
笑いヨガでは意図的に笑うことと体を動かすことで脳を活性化し健康を目指します。
10名の方が楽しく参加されました。
ありがとうございました！