

♪ 笑いヨガ&脳トレ(コグニサイズ) ♪

教室開催のご案内

【笑いヨガ】

笑いの体操とヨガの呼吸法をあわせた、誰にでも簡単にできる健康体操です。 **“楽しいです！！”**



【コグニサイズ】

国立長寿医療研究センターが考案した、軽い運動をしながら計算やしりとり等を同時に行う運動プログラムです。 **“簡単です！！”**



大きな声でホホハハ笑って、ちょっと頭を使いながら軽い運動をして、笑って、考えて、間違えて、また笑って！！みなさまのお申込みをお待ちしております。

- 開催日時： **10月2日(木)、10月30日(木) 計2回**
10:00~11:30
- 開催場所： **三和住宅にしなすのスポーツプラザ(にしなすの運動公園)**
体育館 2階 研修室
- 参加料：**1回500円 ※保険料込み(参加料は当日お支払い下さい)**
- 持ち物：**飲み物(キャップの閉まるもの)、上履き、動きやすい服装**
- 締切日：**9月25日(木)**



♪お申込み・お問い合わせ先
三和住宅にしなすのスポーツプラザ
(にしなすの運動公園)
☎ **0287-36-4785**

