



イオンモール筑紫野“ヘルス&ウェルネス”

# 認知症・介護予防のための“笑いと運動”

～話題の笑いヨガ体験で見える可能性～

笑うエクササイズは・・・

なぜ、低体力者でも可能なのか？

なぜ、体幹筋と表情筋の有酸素運動なのか？

なぜ、笑いが伝染し“ハッピー”になれるのか？

参加費  
**無料**



【日時】平成 29 年 6 月 22 日（木） 10:00～11:30

【場所】イオンモール筑紫野3階イオンホール

福岡県筑紫野市立明寺 434 番地 1

【対象】誰でも参加できます。

※看護職、介護職、健康づくり業務担当者におすすめです

【定員】先着50名程度

【内容】笑いヨガに関する実技と講演

3F 地図

お申込

裏面を記載し、FAX での  
申し込みをお願い致します。

お問合せ

イオンモール筑紫野  
●●係(092)-929-2278



【講師】

ウェルネスサポート

代表 佐藤 昌久

健康運動指導士

笑いヨガティーチャー

スロージョギング®アドバンス

貯筋マイスター

心理カウンセラー

【HP 検索: [well-spt.com](http://well-spt.com)】

(主催:イオンモール筑紫野 共催:ウェルネスサポート 後援:(予定)筑紫野市、筑紫野市社会福祉協議会、(予定)筑紫地区  
介護保険事業者連絡協議会、(予定)太宰府市、(予定)太宰府市社会福祉協議会、(予定)福岡県社会福祉協議会)