

第3回



みんなで笑おう！



護

者

教

室

心も体もハツラツと！！

～心と体のリラクゼーションと腰痛予防体操～

日時

11月19日 水 13:30～

会場

特別養護老人ホーム長寿苑
東広島市西条町馬木1566番地

講師

笑ヨガリーダー

松川 裕子様

内容

- ・ 笑を通して心身の
リフレッシュ体操
- ・ 自宅でもできる腰痛予防体操

参加費

無料

申込先

特別養護老人ホーム長寿苑
担当：光川

☎ 082-425-2000

✉ chojuen@go4.enjoy.ne.jp



Life Changing Experience
日本笑いヨガ協会



笑える・繋がる・助け合い
ぐるマル
ぐるっとマルごと東広島
元気輝きポイント

令和7年度
東広島市委託事業