



8月の

ご参加お待ちしております！

コミセン講座

日時：令和元年8月23日（金）

13:30～14:30

対象者：鹿児島市にお住いの65歳以上の方
または障害のある方

『笑って笑って免疫力を アップしよう』 第2弾

【内容】

- ・免疫力をアップするには！
- ・初心者のための「笑いヨガ」



- ・笑いヨガのあとは
「リラックスヨガ」
- ・シルバー川柳で
楽しみましょう！

【お問い合わせ】 福祉コミュニティセンター TEL:099-248-1200