



● 第100回 こらぼ茶話 ●

楽しく健康維持増進!

元気に市民活動を続けよう

笑い ヨガ 体験



講師

早川 久子さん

● 参加費

無料

● 対象

市内・近隣在住の方
先着20名

● 持物

タオル、飲み物

● 内容

笑いの健康体操（軽い運動）
身体を動かしながらの認知症予防ゲーム

とき

10 / 10

午前

10:00~
11:30

木

ところ

真岡市公民館
第7会議室

【申込み・問合せ】

真岡市市民活動推進センター コラボレーもおか
真岡市石島893-15 二宮コミュニティセンター2F
TEL: 0285-81-5522 FAX: 0285-81-5558

申込フォーム

