

健康笑いの会 岡山かっぱ国研笑会



老いも若きもみんな集まれ、
免疫力UP!



日時：令和6年9月15日(日) 14:00 ~ 16:00
快場：きらめきプラザ (702 会議室) 086-227-2666
岡山市北区南方2丁目13-1 (旧国立岡山病院跡)
参加費：一般1000円・国民500円

快快挨拶 岡山かっぱ国 総理 香西 政志



★音楽を楽しもう

希求ゼミナール 経営 塾講師 ^{ほんごう きく} **本郷 希求 先生**

7歳からピアノ、18歳から神戸女子親和大学の箏曲部で琴、19歳から三味線を習う。
個人経営の塾に12年勤め、もっと一人一人の生徒にあったカリキュラムで勉強のサポートをしたいと考え、独立。
音楽も勉強も大好きです。特に、琴が楽しいんです。
楽器も勉強も初めは全くできなかったもので、楽器が弾けない、勉強がわからない苦手とされている方々に「こうすればわかるよ、弾けるよ」と声をかけ続け、楽しさを伝えていきたいと思って、塾経営と楽器の演奏を続けています。



★講演・実技指導 「健康年齢・脳年齢をUP!」フレイル予防

一般社団法人 岡山県笑いヨガ協会 代表理事
川崎医療福祉大学 非常勤講師/美容・美姿勢矯正師/整体師

当国役員 ^{まんだい きょうこ} **万代京央子 先生**

「あらゆる病気の根本は酸素不足が原因である!」と言われております。ストレスがたまると、呼吸はより浅くなり、酸素量は少なくなってしまいます。病気の予防として、新鮮な酸素を体中に取り入れるには、肺の空気を十分に入れ替え、横隔膜を大きく動かす深い呼吸が大切です。深い呼吸ができるようになりますと、健康力と活力を実感できますよ~◎一緒に深い呼吸法を実践しましょう。



お問い合わせ・お申し込みは

●坪江 ☎090-3960-8670 ✉t-yosi0110@ezweb.ne.jp
●林 ☎090-2867-1748 ✉kiyoto3515@gmail.com