

参加費
無料

介護職のための 健康づくり講座



「笑いヨガ」で 心もからだもリフレッシュ！！

明日からのレクにも使えます！

人がリラックスし、安楽だと感じる状態へ近づける効果があるといわれる「笑い」を通じて、介護職員自身がストレス軽減を図り、さらに介護現場のレクリエーション活動での活用法を学びます。

対象 介護の資格をお持ちの方（対象資格は裏面の参加申込書をご確認ください）

講師 村上 優子 氏 ラフターヨガインターナショナル認定
笑いヨガティーチャー

松江会場

8/30 ② 10:00～12:00
いきいきプラザ島根403
(松江市東津田町1741-3)

浜田会場

9/6 ② 13:30～15:30
いわみーる 体育室
(浜田市野原町1826-1)

各会場
定員 30名 先着順

お申込

裏面の参加申込書にご記入の上、郵送またはFAXでお申込みください。
申込書に記載の二次元コードからもお申込みできます。
申込締切 松江会場：8月22日（金） 浜田会場：8月29日（金）

お問い
合わせ

社会福祉法人 島根県社会福祉協議会
島根県福祉人材センター

松江市東津田町1741-3 TEL: 0852-32-5957 / FAX: 0852-32-5956

詳しくはこちらの特設ページをご覧ください
<https://www.shimane-fjc.com/news/79/2634>

