

平成26年度 第3回

「つるおか健康塾」

健康について一緒に考えてみませんか。
毎回いろいろな分野の専門家が、わかりやすくお話しします。
どなたでもお気軽に参加ください。



記

🕒 日 時：平成26年9月20日(土)午後1時30分～3時

😊 場 所：荘内病院 3階 講堂

(当日は、東口玄関からお入りください。)

😊 対 象：興味のある方どなたでも

😊 申込み：3日前まで下記に申込みください(無料)

😊 内 容：「笑いと健康～ラフターヨガの効果～」

ラフターヨガ マスター・ティーチャー

やまぐち なすこ
山口 考子氏



誰でも笑うことができるエクササイズ
です。なれない姿勢のヨガのポーズで
はありませんので、お気軽にお越し
ください。

◆申込み・問い合わせ◆ は下記にお願いします。

平日の午前8時30分～午後5時まで

荘内病院2階 地域医療連携室内 緩和ケアサポートセンター鶴岡・三川

電話：0235-26-5180 FAX：0235-26-5156

