

令和7年度 こころの栄養講座

笑って声出して健康に！

参加費  
無 料

# 笑いヨガ教室

日 時

3月4日(水)

午後2時～3時

受付開始：午後1時30分

場 所

森自治会館 大ホール

申込方法

下記申込み先へ電話にて  
お申し込みください

申込期限  
2月27日(金)

講 師

大分笑いヨガクラブ  
モジュンダル 由美子 氏

「笑いヨガ」は、笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。

教室開始前に健康測定会を行います！

実施時間：午後1時30分～午後2時まで

測定内容：①血管年齢測定、②推定野菜摂取量測定、  
③体組成測定

※測定①・②は、大分県の「健康寿命日本一おうえん企業」登録団体である明治安田生命に協力いただきます。

「健康寿命日本一おうえん企業」は、大分県民の健康寿命延伸への取組を支援する企業を指しており、大分県が認定しています。

<注意事項> ■動きやすい服装でご参加ください。

■室内用シューズをお持ちの方はご持参ください。

■持病のある方は、主治医に相談の上、ご参加ください。

ミッションポイント  
40pt.プレゼント！



【申込み先】 森地区愛育健康づくり推進協議会

事務局 玖珠町子育て健康支援課 健康推進班

担当：帆足 ☎72-2022