

令和5年度第2回「赤穂市いきいき百歳体操」交流会

実践グループのリーダーやメンバー、いきいき百歳体操の支援者、いきいき百歳体操に興味のある市民の方にお集まりいただき、交流会を開催しました。

今回は、こにし薬局の小西恭子薬剤師を迎え、「笑いヨガ」についてご講演いただきました。

計65名の方にご参加いただきました。

日時

・令和6年2月26日（月） 13時30分～15時00分

場所

・総合福祉会館3階集会兼運動指導室

内容

1. 開会あいさつ
2. 講座「笑いヨガ～薬剤師がお届けする心と体の処方箋～」
3. 交流会
4. 写真撮影
5. 閉会あいさつ

当日の様子



参加者の声

- *笑うことは良い事とあらためて実感させていただきました
- *笑えてリフレッシュできました
- *頭の体操にもなったので元気になりました