

# 10月元気の出る会「笑いヨガ」へのおさそい

主催 御野地区社会福祉協議会

共催 岡山市 社会福祉協議会

岡山市 北区中央保健センター

岡山市 北区中央地域包括支援センター

まだまだ暑い毎日が続いています。皆様方におかれましては、熱中症等にご留意され、お過ごしのことと存じます。

さて、令和7年度第6回「元気の出る会」を下記の通り開催いたします。万代京央子さんによる楽しい「笑いヨガ」で、暑さを吹き飛ばしましょう。多数ご参加いただきますようご案内申し上げます。

## — 記 —

日 時： 令和7年10月3日（金）13時10分～受付開始 13時30分 開会

場 所： 岡山市立北公民館 2階 第1・第2研修室、第2講座室

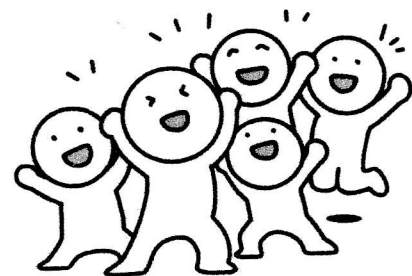
内 容： 笑いヨガ（万代 京央子さん）

参加対象： ＊ 障害のある方で自宅リハビリ中の方およびその介護者の方  
＊ 寝たきりの方の介護をしておられる家族の方  
＊ ひきこもりがちな方  
＊ 以上の方々のほか、75才以上の方  
★ 御野学区にお住まいの方が対象です



参加費： 無 料

日 程： 13：10～ 受付開始  
13：30～ 開会 ⇒ 挨拶  
13：40～ 笑いヨガ  
（ ）  
14：40～ 保健師さん等から一言  
15：00～ 閉会



### 感染症対策として…

- ・ 手洗いや手指の消毒をお願いします。
- ・ 公民館に来られる前に、体温測定し、体調を確認して決して無理はしないでください。

… 申し込み …

（厳守）

\* 参加を希望される方は9月29日（月）までに貴地区担当民生委員を通じてお申し込み下さい

担当民生委員（北方1丁目の方） 石原陽子 電話 090-4898-7685（ ）

担当民生委員（北方2・3丁目の方） 守本隆宏 電話 086-222-1033（ ）

※ 「元気の出る会」は11月、お休みです。