

脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 笑いヨガ研修会

「脊髄小脳変性症・多系統萎縮症の患者会による研修会」
～発症後まもない方から病歴の長い患者・家族のため～

「笑いヨガ」とは、笑う体操とヨガの呼吸法を組み合わせ、お腹から良く笑うことで身体に酸素を大量に取り入れ、元気を増進させる健康法です。気分が良く、明るく積極的になり、免疫力もアップします。どうぞお気軽にご参加下さい。

日 時： 平成30年6月10日(日) 受付開始 午後2時15分より

場 所： 山梨県立青少年センター 本館3階 第3会議室

甲府市川田町517番地 電話 055-237-5311

講 師： ラフターヨガ・ティーチャー 杉山 久子 先生

内 容： 第一部 笑いヨガ 午後2時30分～3時30分

第二部 交流会(質疑応答) 午後3時30分～4時

対 象： 友の会会員と一般の患者・家族、医療・看護・介護関係者

定 員： 先着 20名様 限定 です

参加費： 一般：800円(資料代とお茶代)、会員：無料

主 催： 脊髄小脳変性症(SCD)多系統萎縮症(MSA) 山梨友の会

申 込： 6月3日(日)までにお申し込み下さい

脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 山梨友の会 会長 前田

電話(FAX) 055-253-9533