

ストレス
解消

認知症
予防

免疫力が
高まる

笑いヨガと 認知症予防 講座

受講料
無料

笑いヨガと認知症予防についての知識や技術を習得する講座です。



講師 嘉数 世利子氏 (国際認定ラフターヨガアンバサダー・沖縄県認知症介護指導者)
現在は沖縄県認知症介護指導者の講師、沖縄県グループホーム協会の顧問として活動する
傍ら、看護学校などの外部講師としても教鞭を執っている。また、各地域で「認知症予防と対応」
や「笑いの効能」について講演を行っている。
○2014年3月・2025年9月(東京)にて、全国最多156回の認知症サポーター養成講座開催により、感謝状を受賞。
○2015年9月、笑いヨガの創始者であるインドのマダン・カタリア医師を沖縄に招聘し、公演会を開催。

働くことは、最高の健康法。体を動かして、毎日をいきいきと。

日 時

令和8年
11月18日 水
13:30~15:00



会 場

沖縄市福祉文化プラザ(交流ホール)
(沖縄市高原 7-35-1)

定 員

20名

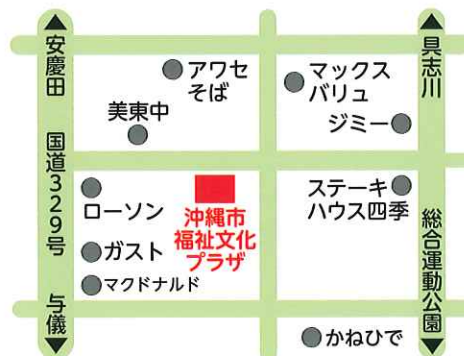


対象地域

沖縄市/うるま市/宜野湾市/名護市
北谷町/西原町/読谷村/北中城村/中城村

受 講
対 象 者

- 対象地域にお住まいで、健康で働く意欲のある60歳以上の方
- 対象地域以外で受講希望の方は、お問合せください。
(但し、シルバー人材センター設置市町村在住者に限ります)



●シルバー人材センター入会説明会(約40分)

※諸事情により、中止もしくは延期になる可能性があります。予めご了承ください。

スマホ申込は
こちら

お申込み・
お問合せは



公益社団法人 **沖縄県シルバー人材センター連合**
〒901-2132 沖縄県浦添市伊祖1-33-1(牧港建設第2ビル2階)
TEL:(098)871-0330 FAX:(098)875-0255

