

ヘルスアップセミナーへのお誘い

とき

平成28年9月9日（金）

ところ

深泉閣（東伯郡三朝町山田180）

対象者

組合員及びその家族

内容

★参加者全員にヨガマットプレゼント★



昨年度の様子
(ヨガでリフレッシュ中)

第一部



さとに田園クリニック
さとに居宅介護支援事業所管理者
介護支援専門員
笑い療法士
なかお ごう 氏
中尾 豪 氏

～笑いで元気になれる。笑いに隠された力～

「笑い与健康」

笑い療法士とは？

笑いに隠された力。免疫力の活性化等についてお話します。

免疫力UP!

第二部



砂丘®YOGA 主宰
ヨガ・SUP ヨガインストラクター
「spout sup yoga」オフィシャル
アンバサダー
いしたに えりこ 氏
石谷 依利子 氏

～人生を心豊かに生きる～

砂丘YOGA®エリコの「メンタルヘルスヨガ」

なぜヨガが心と体の健康にいいのか・・・。

鳥取砂丘の大自然の中に身をおき、ヨガを通して得た気づきや学びの経験をお伝えします。

座学に呼吸、瞑想、ポーズの実践で心とカラダのバランスを整えます。

昨年度大好評!

受付 10時00分～10時20分

開会 10時20分

第一部講演 10時30分～12時

休憩 12時～13時30分

昼食の提供はありませんので、各自事前に深泉閣(0858-43-0828)へご注文願います。

なお、個人で用意した昼食を食べていただくことも可能です。(休憩室有り)

受付 13時15分～13時30分（第二部のみ参加者の方）

第二部講演 13時30分～15時

一部のみ、又は二部のみ参加も受け付けます!!

※ 参加希望の方は、8月24日（水）までに所属所の共済事務担当課へお申し込みください。

<問合せ先>

〒680-0834

鳥取市永楽温泉町556番地

鳥取県市町村職員共済組合 福祉課

TEL 0857-26-2421