

第103回 地御前シニアクラブ連合会

ふれあいサロン

9月18日（木）

13時30分～15時30分

場所 地御前市民センター 講堂

■ 免疫パワーで体力アップ

～免疫を維持する生活習慣や

腸内環境を整えるポイントについて～

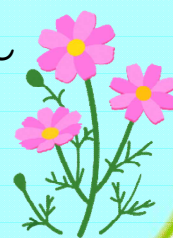
講 師 岩本 あや（山口県東部ヤクルト販売）

■ 笑いヨガで明るく楽しい地域づくり

～笑いの効果・笑いヨガのポイント・

笑いの体操など～

出 演 掛 牧子
松田 初枝



○会 費

100円（会員以外は300円）

○申込み

地御前市民センター 電話36-2360

○締切り

9月12日（金）

主催：地御前シニアクラブ連合会・地御前市民センター