

ときめき子のおすすめ講座

くらしときめきアカデミー蒲郡のときめき子が
おすすめの講座をご紹介します！

こんにちは。くらしときめきアカデミーのときめき子です。

今回ご紹介する講座は

「笑いヨガと認知症予防エクササイズ」

「笑いヨガ」とは、笑いのエクササイズと
ヨガの呼吸法をもとに行われる健康法です。

からだに負担をかけることなく誰でも手軽に有酸素運動ができ、
免疫力を高め、自律神経のバランスを整えます。



笑いの体操でたくさん笑って、ストレス解消！認知症予防エクササイズで頭も活性化！

運動が苦手、体が硬いからヨガは・・・人前で笑うなんて

恥ずかしくて・・・そんなことはありません。だいじょうぶですよ！

皆さん最初は一緒です。

童心に帰って笑うことで幸せスイッチ・オン！！

健康のためにどなたでもご参加いただけます！

一緒に笑って「健幸」になりましょう！

*65歳以上の方は入会金は無料です。お気軽にお問い合わせ下さい。



「夏休み特別企画！キッズ&親子でクッキング&クラフトづくり」

くらしときめきアカデミーでは、夏休みだけの期間限定イベントをご用意しております！

キッズたち&親子で楽しく思い出作り♪自由研究もこれでばっちりです！

親子でクッキング

『ケーキ寿司と
カラフルあんみつ』



お寿司をケーキの
ように飾りましょう

ジュニアスイーツ

『クリームソーダ
ゼリー』



可愛いカップ
デザートに

キッズクラフト

『ファッションDeco～
キラキラかわいい
ストラップ～』

自分だけのオリジナル
ストラップを作ろう♪



親子でクラフト

『親子でチョークアート
～指で描く楽しいアート～』

インテリアにもおすすめの、
WELCOMEボードを作ります。



他にも「クレイでオルゴール貯金箱」
「子ども絵画」「夏休み走り方講座」
「プラモデルを作ろう」「親子で陶芸教室」
「仲良し親子のさくらんぼサンキャッチャー」
など盛りだくさん！です。

どうですか？入会不要のお講座ですので、みなさん気軽にぜひご参加くださいね。

詳しくはチラシをご覧ください、HPまたはフリーダイヤルまでお問い合わせください♪

サーラのカルチャースクール「くらしときめきアカデミー」

【お申込・お問い合わせ】 0120-306-380 HP: <http://www.academy.sala.jp>

*サーラプラザ蒲郡にて講座案内チラシを無料配布しております♪