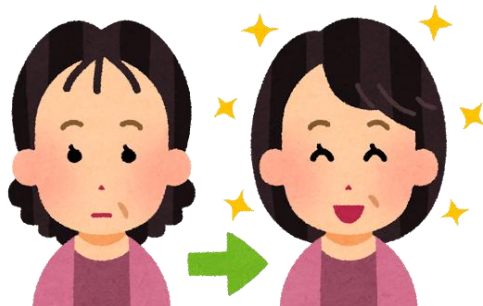


社会教育講座のご案内



顔ヨガ講座

講師:石丸智美さん

日時:11月5日(木)
10:00~(1時間程度)

場所:誠道公民館 集会室

参加費:無料

定員:先着20名

申込〆切:10月29日(木)まで

※ 卓上鏡、又は手鏡をお持ちの方は
ご持参ください。

※ マスク着用でお願い致します。



顔の表情筋を鍛えるストレッチが
「顔ヨガ」です。
筋肉はいくつになっても鍛えることが
できるそうです。
マスク着用で凝り固まった表情筋を
顔ヨガでほぐしませんか？

**顔の新陳代謝アップ・イビキ予防・
誤えん予防・しわ、くすみ、むくみ予防・
脳の活性化・ボケ防止の効果が期待
できます。**

《お申し込み・お問い合わせ先》 誠道公民館 TEL:45-5392 まで