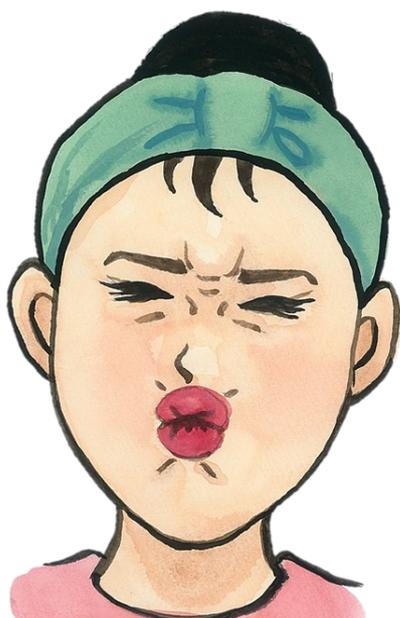


顔から元気に！

フェイシャルヨガ 講座

vol.2



フェイシャルヨガとは？

表情筋を鍛え、ストレッチする顔のヨガです。表情癖・たるみ・むくみ・しわ・くすみなどの予防・改善、誤嚥・いびきの予防、脳の活性化、ボケ防止、発音向上、新陳代謝UPなどに効果があるといわれています。

2021年4月17日(土)

14:30~(受付14:00~)

会場 さだ生涯学習市民センター
3階 ホール

参加費 1,000円(フェイスシールド付き)

持ち物 鏡(顔全体が映るサイズ)

申込 4月1日(木)10:00から窓口、電話にて

その他 顔の変化をご確認いただくためカメラで参加前のお顔を撮影していただくことをお勧めします。

講師：松尾 和枝 (まつお かずえ) Ka_y o g i

高津文美子式フェイシャルヨガ顔ヨガ認定インストラクター、
全米ヨガアライアンス認定ヨガ指導者 (RYT200) etc.

◎ご参加の皆様へ

- ・来館の際はマスクを着用して下さい。
- ・発熱、咳など風邪のような症状がある方は参加をご遠慮ください。
- ・施設利用前後に石けんによる手洗いをお願いします。
- ・その他、新型コロナウイルス感染症拡大予防のための対策に、ご理解とご協力をお願いします。
- ・お申込みの際にお預かりした個人情報は、本講座に関わる連絡以外には使用致しません。



京阪光善寺駅から徒歩5分



【主催】さだ生涯学習市民センター

【指定管理者】さだ・まきの文化創造プロジェクト

〒573-0064枚方市北中振3-27-10

TEL:050-7102-3133

FAX:072-831-5337

<https://sada.hirakata-sg.jp/>

