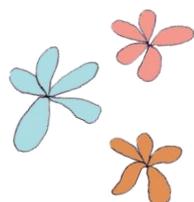


オンライン講座

おうちでフェイシャルヨガ体験

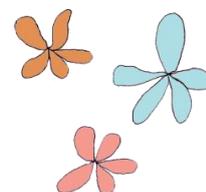
外出の機会が減り、人と会うことが少なくなりましたね。
以前より顔の筋肉を動かしていないのでは？
顔はからだの一部です。顔の筋肉を動かすことで表情が生き活きし、
血液やリンパの流れがよくなり全身の新陳代謝が高まります。
お顔のしわやたるみの改善、肩こり、頭痛などの改善にもつながります。
オンラインの講座で自分の顔に向き合ってみませんか。

【定員 8 名】



3 月 24 日(水)

13 時 30 分～15 時 30 分



- 講 師: MASAE さん
高津文美子式フェイシャルヨガ認定インストラクター
- 参加費: 1,000 円
- 手鏡(手のひらサイズで自分の顔が見える大きさ。化粧コンパクトの鏡でも OK)
筆記具をご用意ください。



参加申し込みやお問い合わせ

特定非営利活動法人 大人の学校

メール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp

電話/ファックス 048-423-3313