

顔だってケアしたい フェイシャルヨガ体験講座



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生きし、
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。

【定員 15 名】



1 月 28 日 (火)



午後 2 時～4 時

■場 所:生活クラブ生協 本部会議室

さいたま市南区別所 5-1-11(埼京線「中浦和」駅徒歩 3 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:1,500 円

■持ち物: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



MASAE

座学なので動きませんが、肩の凝らない服装がいいです

お申込み・お問い合わせは

NPO法人 大人の学校

電話/ファックス 048-866-9466

メール otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp