

2026春 三和公民館主催講座

全身ぽかぽか♥ 頭と手の癒しケア講座

お肌ピカピカに！

簡単小顔セラピー（セルフ）

小顔セラピーの効用は

- ・フェイスラインを整えて高顔効果が期待できる？
- ・新陳代謝を促して肌を柔らかくする？
- ・目がパッチリ？
- ・ほうれい線が目立ちにくくなる？
- ・唾液の分泌を促し、口腔ケアを



ウォ、
目が開いてるー

あれ？
顔小さくなった～

エッ、ほうれい線
が・・・

講師 元教員Ex teacher
山口 ふみよ 先生

4 / 17
(金)

三和公民館視聴覚室

10:00～12:00

定員10名

材料費600円



申込締切3/31

鏡を見るのが楽しくなりそう！ こっそり小顔になっちゃって！

＜お申し込み方法は3つ＞

- ①往復ハガキきで三和公民館あて
- ②ハガキ1枚（通知用）持参で窓口へ
- ③ホームページの申し込みフォームから

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919