

笑顔で健康づくり 表情筋& お顔のセルフケア



◆日時 11月 6日（金）
13日（金）
10時～12時

◆場所 南公民館

◆持ってくるもの

- ・ヘアバンド、クリップなど ・立てかけられる鏡
- ・マッサージオイル、馬油、乳液など
- ・水（スプレーだと使いやすい）
- ・フェイスタオル

◆受講料 1,000円

● 申込期限 令和8年10月25日（月）まで必着

◇ 申込み・問合わせ先

長崎市南公民館 〒850-0936長崎市浪の平町7番19号

TEL095-825-0295

- ① 電子申請システムによる申し込み ⇒
- ② 往復はがき（170円）による申し込み
- ③ 来館による申し込み

座ったままでできるお顔のトレーニングです。
ほうれい線の解消に効果的なマッサージ
のコツを、基本の「き」から丁寧にお伝えし
ます。楽しいレッスンを通じて、お顔の筋肉
を心地よく動かし、健康的で美しい笑顔を
手に入れませんか？

講師
井上圭子先生

