

顔ヨガ😊で若返り講座

～笑顔によって口腔ケア・脳トレの効果大！男性の参加者も大歓迎です～

顔の筋肉も年齢を重ねるごとに落ちてきます。
顔の筋肉を動かすことで、話したり食べたりする働きだけでなく、豊かな表情を作り、心の健康にもつながります。いつまでも若くいるために、顔の筋肉のトレーニングをしてみませんか？



【日時】 平成 30 年 3 月 30 日（金）

13：30～15：00

【場所】 新子安地域ケアプラザ 多目的ホール

【講師】 看護師 フェイシャルヨガインストラクター
齊藤 友子 先生

【対象】 概ね 65 歳以上の方

【定員】 30 名（先着順）

【持ち物】 各自お飲物をお持ちください。

参加費
無料

申込み・問い合わせ：新子安地域ケアプラザ 保坂・横江

☎045-423-1701