

食べる・話す・笑う力を育てる

顔ヨガ教室

年齢とともに弱くなりやすい「お顔まわりの筋肉」
噛む力・飲み込む力・発声・表情づくりなど、日常生活に欠かせない働きを支えています。この講座では、お顔の筋肉（表情筋）をやさしく・楽しく動かしながら、食べる・話す・笑う力を無理なく鍛える顔ヨガを学びます。

日時：**5/16 (土)** 10:00~11:30
(受付：9:45~)

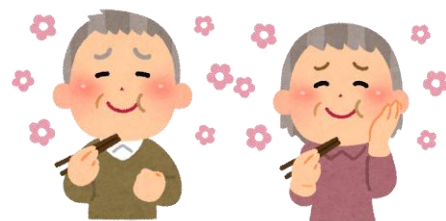
会場：ハーモニーみどり2階 多目的ホール

講師：エイジレススタイル・プロフェューサー 斉藤友子先生

対象：概ね65歳以上の方

定員：25名（先着申し込み順）

持ち物：水分・室内履き・ハンカチ



お顔全体が見える

手のひらより大きめの鏡をお持ちください♪

注意：悪天候等で警報が発令された場合は中止となります。



窓口及び電話にて
4/16(木)10時~
申し込み開始

【お問い合わせ・申し込み】
横浜市中山地域ケアプラザ
地域包括支援センター
保健師まで

☎045-935-5694