

お顔ヨガ&お体ほぐし

～癒しの空間でセルフケアをしましょう～



毎月1回第4火曜日（都度参加型）

| | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| 4/ 22 | 5/ 27 | 6/ 24 | 7/ 22 | 8/ 26 | 9/ 23 |
| 10/ 28 | 11/ 25 | 12/ 23 | 1/ 27 | 2/ 24 | 3/ 24 |

13:30～14:45

期待される効果

顔ヨガで

むくみ解消、ストレス解消、
表情が豊かに！

体ほぐしで

むくみ改善、疲労回復、
肩こり解消、リラックス効果

講座の内容

お顔の体操で顔の筋肉を動かし、
お体を触ったり、揉んだり、
伸ばして、血行を促進します



※画像はイメージです

- 【参加費】 毎回 500円
- 【対象】 区内在住・在勤の大人の方
- 【場所】 文京福祉センター湯島 洋室
- 【定員】 14名（当日先着受付）
- 【持ち物】 タオル・水分補給用飲み物
あれば手鏡（顔を確認できるもの）

※上履きは不要です

- 【服装】 動きやすい恰好
- 【インストラクター】 服部孝美氏

文京福祉センター湯島
文京区本郷3-10-18
03-3814-9245

