

# 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

