

お顔ヨガ&お体ほぐしサロン

～セルフケアでご自身に癒しを♪～

毎月1回第4火曜日（都度参加型）

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

13:30～14:45



お体のリンパの流れも良くなり、
むくみ、肩こりの改善、ストレス
の解消にもつながります
また、お顔が引き締まり若々しく
なり、笑顔も素敵になります

お顔のほぐしとマッサージ、
お体のほぐしとストレッチで、
血行を良くします

【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



※画像はイメージです

文京福祉センター湯島

文京区本郷3-10-18

03-3814-9245

