

令和6年度 鴨田ふれあいセンター冬の市民学校

フェイシャルストレッチ

顔の筋肉は、何歳からでも鍛えることができます。
表情筋トレーニングは、「美容」効果だけではなく「健康」にも大きな効果が期待できます。
初めての方や、ご高齢の方でも無理なく行うことができますので、
皆様のご参加、お待ちしております。

- 受講日時 令和7年2月8日(土) 2月15日(土) 2月22日(土) 3月1日(土)
10:00~11:30 (全4回)
- 場 所 鴨田ふれあいセンター 多目的ホール
(西部健康福祉センター2階)
- 講 師 大崎 あつこ 先生
- 定 員 先着 10名
- 受 講 料 2,000円(納付は受講初日をお願いします)
- 持 参 物 鏡(スタンド付き) ヘアバンドか髪留め タオル
飲み物(水分補給用) 筆記用具



☆ 申込方法 ☆

- 申込日時 令和7年1月18日(土) 10:00~11:00
- 申込場所 鴨田ふれあいセンターサロン
(西部健康福祉センター2階)

定員に達しない場合は、11:00から電話(844-3238)で受付を
いたします。(9時~17時 日曜日・月曜日・祝日は休み)

※ 天候や講師の都合により中止となる場合があります。

主 高知市総務部文化振興課
催 鴨田ふれあいセンター

☎ 821-9215

☎ 844-3238