

2016年

生き生きとして若々しい笑顔づくりをアドバイス

公園でニコニコ笑顔づくり

お肌のお手入れといった美容の技術だけでなく、土台である体と心の健康のため
日常的におこなう基礎と各回のテーマ(下記)で学びます。

- ① 体調と笑顔のチェック
- ② 体とお顔の体操・軽運動
- ③ 各月のテーマの説明と実技
- ④ 質疑応答



開催日	テーマ
4/24(日)	ニコニコ笑顔の土台となるスキンケア
5/22(日)	春のときめきメイクポイント ▼男性は、うきうき表情ポイントなど
6/19(日)	若返りマッサージ
7/24(日)	夏の紫外線防止メイクポイント ▼男性は、夏バテ防止表情ポイントなど
8/28(日)	ニコニコ笑顔の土台となるフェイシャルヨガ
9/25(日)	旬の秋顔メイクポイント ▼男性は、秋の表情ポイントなど

■場 所：公園センター2 階大会議室 / 午後3時～4時

■参加費：1回 200円 ・ 6回セット1000円
(女性、男性問わず参加可能)

■持ち物：鏡 (立てられるタイプ)をお持ち下さい。

■講 師：やまじ とよみ 山地 時代美 (エステシャン、スポーツプログラマー)
元国内線CA、第2回家庭婦人バド全国大会個人戦準優勝

■事前予約制です。(空いていれば当日も可能です。)

問合せ、お申し込み：青葉の森公園管理事務所 TEL/043-208-1500