

若々しく、清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

※連続講座です。日常的におこなう基礎と各回のテーマ(下記)でおこないます。

第1回 11/22(日) 笑顔の基本となるスキンケア

第2回 12/27(日) 5歳若返るかんたんメイク&  
表情づくりマッサージなど

第3回 28/1/17(日) 笑顔をつくりだすフェイシャルヨガ

第4回 2/28(日) 10歳若返る小顔づくり

第5回 3/27(日) 笑顔の基本となる健康体力づくり



○場 所：公園センター2階会議室

○時 間：15:00~16:00 ※予約制(当日空きがあれば参加可能)

○参加費：各回200円

○持ち物：鏡(立てられるタイプ)

※第1回、2回にあれば普段ご使用の化粧品

○定 員：30名(男性・女性 問わずどなたでも参加できます)

○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

問合せ、お申込み：青葉の森公園管理事務所 ☎043-208-1500