

令和7年度坂下公民館講座

# 美顔 体操



顔周りの筋膜のねじれや縮みをとり、イキイキとしたつやのある肌をめざします。春に向かってリフレッシュ！

日 時 令和8年3月4日(水)13:30～15:00

場 所 坂下公民館 2階 和室

内 容 顔まわりの筋膜リリース

受講料 350円

定 員 15名

## 講師 遠藤 あゆみ さん

整体師として施術を行いながら、「気づき整体」などの講座を各地で開催し、自分で身体を整える方法を伝えている。



お申し込み・お問い合わせ

坂下公民館

TEL 0573-75-3115

受付時間 平日 9:00～17:00

募集期間

1月26日(月)～2月16日(月)