

あったかふれあいセンター高岡  
船越サテライト



「船越おしゃべり家」

# 若返り顔ヨガ

しょうがい まさよ

講師：顔ヨガインストラクター 正塚 万紗依 先生

顔ヨガは若返るだけでなく表情筋を鍛え、認知症予防・誤嚥性肺炎の予防にもなります。

♪ 口角が上がると運氣も上がる ♡

日時

5月8日(水) 10時~11時30分

場所

土佐市高岡町乙790-137  
船越児童公園 「やすらぎの家」

参加費

無 料

持ち物

- ・ 鏡 (置いて使えるもの)
- ・ ハンカチ 又は タオル



お問い合わせ先

土佐市社会福祉協議会  
あったかふれあいセンター高岡  
TEL 090-7783-7814

予定は変更になる場合があります。  
ご不明な事があれば、お気軽にお問い合わせください。