

エイジングケア講座受講生募集

更年期以降の健康づくりや美容、日常生活で取り入れやすい
セルフケアについて、分かりやすく学びます
「これからの自分のために、何か始めたい」
そんな女性の皆さんのご参加をお待ちしています

6/11(木) 10:00～11:00

骨盤底筋を鍛えるエクササイズ

講師：StudioBloom 関本 咲子氏

6/19(金) 10:00～12:00

パーソナルカラー診断 ～自分に似合う色探し

講師：メイクアップウイズ 小田中 恵美子氏

6/26(金) 10:00～12:00

お片付け講座

講師：Shallwe 佐藤 遥香氏

7/3(金) 10:00～12:00

メイク講座 ～自分に似合うメイクを学びましょう

講師：メイクアップウイズ 小田中 恵美子氏

参加費は無料です

町内にお住まいの概ね40～60歳代の女性10名（先着順）

4回全て受講できる方、お気軽にご参加ください

お問い合わせ

山元町中央公民館

☎0223-37-5116