



マスコットキャラクター
「ふくちゃん」

大人の顔ヨガレッスン ～目指せ！アンチエイジング～

年齢による顔のお悩みは、表情筋のトレーニング「顔ヨガ」で楽しく解決しませんか？
ご自宅で簡単に続けられる方法をお伝えします。

何歳から始めても大丈夫！
あなたらしい素敵な笑顔を手に入れましょう！！



MIWAKOさん

7月31日(金)10:00～11:30

【場 所】福田公民館 3階 研修室

【講 師】顔ヨガインストラクター MIWAKOさん

【対 象】どなたでも

【定 員】30人（申込順）

【持参物】飲み物、卓上鏡、スマホかデジカメ（顔ヨガ前後の写真を見比べます。）

【参加費】無料

【申込み】7月1日(水)から7月27日(月)までに
福田公民館へ

【共 催】福田地区老年会連合会

※高齢者いきいき活動ポイント手帳をお持ちの方は、ご持参ください。



（公財）広島市文化財団 福田公民館
〒732-0029 広島市東区福田4丁目4152-1
TEL・FAX 082-899-2901
Eメール fukuda-k@cf.city.hiroshima.jp
ホームページ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/fukuda-k/>



ホームページ



Instagram

※申込みの際にお寄せいただいた個人情報は、事業の目的以外には使用致しません。