

老いないカラダへ
セルフアップデート！
3つのチャレンジで
カラダの内外から
自分を整えましょう

「ステキな自分」 をつくる講座

〈3回シリーズ〉



Vol.1

6/14(土)

13:00～
14:30



まずは音読！

音読の呼吸法や発声法で健康的な若々しさを保つことができます！
その他、脳の活性化やストレス軽減など色々な効果がある音読を、この機会に体験してみませんか？



Vol.2

6/28(土)

13:00～
14:30

次はフラフープにチャレンジ！



体幹のインナーマッスル☆脂肪燃焼☆骨盤矯正☆便秘改善☆色々な効果があるフラフープ。みんなで楽しく運動しましょう！
初心者もOK、腰に負担をかけない回し方を教えていただきます

Vol.3

7/11(金)

10:00～
11:30

最後は美肌づくりで印象アップ！



エステのプロからお肌のお手入れ方法を習い
若見え肌を目指しましょう
スキンケアやメイクについてのお悩みにもお答えいただきます

対象：市内在住・在学・在勤の方

定員：15名 参加費：無料

持ち物：

6/28(土)

上靴

7/11(金)

お手拭きタオル
普段お使いのメイク道具

申込方法

5/3(土)9:00～
公民館窓口・電話・
Webにて先着順で
受付をします



申込フォームは
こちらから



川上公民館

河内長野市寺元501

☎0721-65-1612

9時～17時開館 月曜・年末・年始休館