

あったかふれあいセンター高岡
塚地サテライトのお知らせ



塚地みんなこいこい会

4月18日(木)のご案内

「若返り顔ヨガ」



講師は 顔ヨガインストラクターの しょうかい まさよ 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 ♡



— 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 088-881-5472
090-7783-7814

開所日 毎月第3木曜日
開所時間 10:00~13:00
場所 塚地集会所
利用料 無料

※ ボランティアさん手作りの昼食 (300円) があります。