

表情筋トレーニング講座

11月21日(火)

午前10時～11時30分



マスク生活で気になってきた顔のたるみ…

トレーニングで表情筋を鍛えましょう！

認知症の予防にもなります。

場 所：成東中央公民館 第2会議室

対 象：山武市在住・在勤・在学

定 員：10人

持ち物：鏡

募集期間：10月4日(水)～10月18日(水)

(10.11.16日の休館日を除く)

申込方法：成東中央公民館窓口または電話

TEL 0475 (82) 3641