

参加無料！

定員
12名

6/14(土)

14～15時30分

サンフォルテ
305

明るい表情で気持ちをアップ

顔トレで表情筋を鍛えよう！

20歳以上の女性ならどなたでも参加できます！

講師

ひが式表情筋ヨガ認定講師
さかい のりこ

顔の表情筋も使わないと衰えます。
表情筋のトレーニングを行うことで

- ・ 自然な笑顔になる
- ・ 顔の印象が明るく変わる
- ・ 鏡を見て気持ちもアップ！などの効果が期待できます。

当日は
手鏡を
ご持参
ください

いつでもできる顔トレを、体験してみませんか？

お問い合わせ
お申し込み

富山県女性健康相談センター

☎ 076-482-3033

火・木・土 9時～13時 / 水・金 14時～18時

QRコードからも
お申し込みできます！

