

スマイルアップ講座



『素敵な笑顔のための表情筋トレーニング』 自分もまわりも幸せに!!

- ♡笑顔の効果(精神面・社会面・身体面)
- ♡シワ、たるみ改善の表情筋トレーニング
- ♡正しい姿勢と健康で美しい立ち方
- ♡姿勢を維持するための座ってできる簡単ストレッチ

受講
無料

令和7年6月5日・19日

○開催日時： 10時00分 ~ 12時00分 (全2回 木曜日)

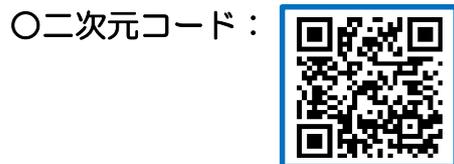
○対象・定員： 成人・20人

○受付・申込： 申込期間は5月1日(木)8時30分~5月21日(水)17時15分です。
引佐支所窓口、電話・FAX又は二次元コードによりお申込みください。
※この講座は抽選方式です。抽選結果は締め切り後1週間以内にご連絡します。

○会場： 引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室
(浜名区引佐町井伊谷248-186)

○講師： 稲石 早緒梨 さん

○持ち物： 卓上鏡(顔がよく見えるもの)、筆記用具、水分補給用飲み物



申込・問合せ先

浜松市引佐支所

電話：542-1112 8時30分~17時15分
FAX：542-3319 (土日・祝日を除く)

- 天候や講師の都合等により、講座の内容変更又は中止する場合があります。
- 広報のため講座の様子を撮影し市の刊行物やホームページ、新聞等に掲載させていただくことがあります。
以上をご了承のうえ、お申込みください。

キリトリ

受講申込書 (月 日) ○申込人数 (/20)

講座名	フリガナ氏名	住所	連絡先
スマイルアップ講座		〒	固定電話
			携帯電話
受付方法	窓口・電話・FAX	チラシ配布方法	窓口・FAX・郵送・不要

※この申込書に記入された個人情報は講座運営に関する連絡のみに使用します。