

令和8年11月開催

コアフェイストレーニング講座

～お顔の運動たるみが気になる？～

表情が変わると気分も自然に前向きに！！



✨「コアフェイストレーニング」とは... ✨

顔の中心(コア)を意識しながら左右バランスよく顔を動かし、正しい顔の使い方を習慣づけるトレーニングのことです。

顔は何歳からでも若返ることができると言われて
います。 ✨ ✨

- ◆ 日 時 令和8年11月17日・24日、12月1日(全3回)
いずれも火曜日 10:00～11:30
- ◆ と ころ ふれあい交流センター青龍 軽運動室
- ◆ 講 師 飯島邦江先生
- ◆ 対 象 市内在住の60歳以上の方
- ◆ 定 員 15人 ※先着順
- ◆ 持 ち 物 手鏡・筆記用具・メモ帳・タオル・飲み物
- ◆ 申込期間 令和8年9月29日(火)～11月8日(日)
- ◆ 申込方法 電話、E-mail <csu-seiryu@major.ocn.ne.jp>
または直接窓口にてお申込みください。

<お問い合わせ先> 浜松市ふれあい交流センター 青龍
浜松市中央区青屋町300 TEL 053-422-2161

窓口受付用申込み用紙

切り取り



コアフェイストレーニング 定員数:15人 募集期間9月29日(火)～11月8日(日) ※先着順

氏名(保護者)	年代	住 所	電話番号(連絡先)
フリガナ	60歳代 70歳代 80歳代以上		