

全3回

ハーブ^でde 顔ヨガ

～リンパケア～

リビングで簡単！座ったままオッケー！
ハーブ美容で癒されましょう♪

【時 間】 10：30～12：00 【回 数】 全3回

【場 所】 養正交流センター 多目的実習室

【講 師】 横井 あや 先生

【持ち物】 タオル・手鏡・筆記用具・初回に作るハーブボール

2日目：コンタクトの方はメガネ

3日目：輪ゴム

【参加費】 3,400 円 【定 員】 10 人

【託 児】 必要な方はご相談ください。



1 回目 10/23 (木)

- ・ハーブの効能説明
- ・ハーブボール作成
- ・ハーブティーの試飲等



2 回目 12/5 (金)

- ・温感ケア
- ・目ヨガの指導
- ・肩こりのツボケア等

スマホ目、疲れ目など
眼精疲労で
お悩みの方に
オススメです！



3 回目 12/26 (金)

- ・リンパケア
- ・美顔ケアの伝授等

たるみ顔、ほうれい線
ストップケア

★プロ仕様オイルの
お土産つき



お申込みは 養正交流センター ☎25-3622