



# 顔ヨガ・耳ヨガの体験 リラクゼーション講座

健康づくりには、適度な運動・バランスのとれた食生活・**休養**が大切です。  
ストレス解消やリラックス効果のある顔ヨガ・耳ヨガを体験してみましょう！！

★ 日時 **平成31年1月19日（土） 13:30～15:00**  
(受付:13:00～13:20 券売機前)

★ 内容 ・講話「ストレス解消や効果的な睡眠について」  
とちぎ健康づくりセンター スタッフ  
・フェイシャルヨガ  
認定指導員 **小川和代 先生**



★ 定員 **先着20名** (定員になり次第締め切ります)

★ 受講料 1,020 円  
※施設利用カードをお持ちの方 **510円** (現金でお支払ください)

★ 持ち物 施設利用カード、手鏡(顔全体が映るもの)、タオル、飲み物

★ 申込締切日 **平成31年1月12日(土)まで**

★ 申込み方法 電話または管理事務室 健康づくり課まで  
Tel 028-623-5566 (火～土曜日 9:00～17:00 祝日・休業日を除く)

みなさまのご参加お待ちしております！

