

# 顔ダンス あんど



## スタイルアップ講座

～1日7分で、たるみ改善！女性の輝きを取り戻そう～



日本セルフリフティング協会

シニアインストラクター

講師 **三ツ木 美奈 氏**

顔のたるみを改善する表情筋トレーニングで、  
若顔・小顔を目指します。

顔を引き上げた後は、その顔がより引き立つ  
「垢抜け姿勢」を学び、スタイルアップにつなげます。

同一講座

**7月28日(木) 18:30～20:30**

**7月30日(土) 10:00～12:00**

**開催場所 男女共同参画プラザ**

受付

**7/7より**

対象者	女性のみ
定員	各20名(先着順)
保育	定員10名・要予約・無料
受講料	300円(テキスト代)
持ち物	鏡(スタンド式)・筆記用具

★申込み・問い合わせ★  
天理市男女共同参画課  
天理市守目堂町89番地  
TEL 0743-68-2666  
FAX 0743-68-2665  
(日・月・祝休館)