# イリス倶楽部大人カルチャー教室

# 顔ヨガ講座

表情筋を動かして、いきいきとした笑顔へ

顔ヨガで
笑顔の
セルフケア

講師：顔ヨガインストラクター ありさ

## 顔ヨガで期待できる効果

| 表情筋が鍛えられ | 顔のむくみ | 血行がよくなり | 笑顔が自然に | 気分も前向きに |
|---|---|---|---|---|
| たるみ予防 | スッキリ | くすみ改善 | 素敵な印象に | リフレッシュ |

**日　時：2026年10月17日(土) 10:00～12:00**

会　場：久喜市栗橋文化会館 2階 会議室
定　員：10名　※定員になり次第受付終了
参加費：1,500円（当日お支払い）
受　付：9月11日（金）10時 ～ 10月9日（金）17時まで
※お申し込みはお電話のみの受付となります
持ち物：鏡（お顔全体が映る物），筆記用具

会館ホームページ
QRコード ⇒

お問合せ
お申込み


久喜市栗橋文化会館イリス　TEL：0480-52-3221
〒349-1121　埼玉県久喜市伊坂1557
開館時間 9：00～21：30　【休館日/第3火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始】



主催：久喜市栗橋文化会館　企画制作：トールツリー（株式会社ケイミックスパブリックビジネス）