

シニアの 南寿荘 美顔マツサージ



ツボやリンパをマツサージして、頬のたるみやほうれい線を防ぎます。マツサージで明るく生き生きした表情を目指しましょう！

※ スマホ、鏡、タオルをお持ちください。
(スマホは、マツサージ前と後の表情の違いを確認するため、写真機能を使います。)

講師：内藤 千柏留 先生

国家資格を持つマツサージ師。11年前より地下鉄蒔田駅近くで足つぼサロンを主催。足もみやフェイスマツサージなど、地域の皆さま向けに講座など開催。自分でできるセルフマツサージを覚えて元気で健康に過ごせるお手伝いをしている。



日時：5/14(水) 13時30分～15時

会場：南センター3F 講義室

対象：60歳以上の横浜市民 30人(先着順)

申込：4/11(金) 9時から南センターへ

電話申込みは、4/12(土) 9時から

南センター ☎741-8812