



# kao yoga

## カオヨガ

### 顔ヨガとは？

普段あまり使わない顔全体の筋肉も意識して動かすことで顔の表情筋を鍛えるヨガプログラムです。血行が良くなって、たるみがなくなりハリが出て、くすみやシワの改善につながります。今回は、顔ヨガ講師として活躍されている渡邊勢子先生にお越しいただき、ご自宅でのちょっとした時間を使ってできる簡単なトレーニング方法を教えていただきます！

日 時：3月17日(水) 10:00～11:00

対 象：0歳～未就学時のお子さまを持つ保護者

定 員：5名（先着順）

参加費：500円

講 師：渡邊 勢子 先生（顔ヨガ協会認定アドバンスインストラクター）

持ち物：手鏡・お飲み物・タオル

会 場：大和市文化創造拠点 シリウス 3階 多目的室

申込み：3月8日(月)10時よりお申込みを受け付けます

電話(046-259-7592)または、大和市文化創造拠点シリウス3階

屋内こども広場カウンターにて直接お申込みください

ヨガでみんなの健康を  
サポートします！



担当講師  
渡邊 勢子 先生