

いくつになっても『キレイでいたい💎』を叶えます

ビューティケア講座

～お家で出来るセルフハンドマッサージ～

- ❖お気に入りのハンドクリームをお持ちください。(こちらでもハンドクリームは用意いたします)
- ❖男性の参加也大歓迎です！

【講座の内容】

- ☆ハンドマッサージの効果について
- ☆自分で出来る簡単マッサージ方法実践



●開催日時:令和 6年 3月 14日(木) 14時15分～15時15分

●対象:60歳以上の横浜市民

●定員:10名

●場所:ユートピア青葉 工作室

●参加費:無料

●持ち物:ハンドクリーム(こちらでもハンドクリームは用意します)
ハンドタオル、飲み物

●申込み:2月13日(火)より電話または窓口にて先着順【定員10名】

※申し込みの際にいただいた個人情報は、当講座以外には利用いたしません。

老人福祉センター横浜市ユートピア青葉

〒227-0044 青葉区もえぎ野4-2(田園都市線藤が丘駅より徒歩10分)

TEL: 045-974-5400