

ゆうきのことぶき大学

美しくしなやかな ワタシになろう

千葉市
あんしんケアセンター
中央共催

メイク

×

チェアヨガ

毎日キラキラと輝きたいシニアのための講座です。
1回目はスキンケア・ポイントメイク実践編。
2回目はチェアヨガで椅子に座って無理なくしなやかな体に！

11/13 (水) ・ 20 (水)

🕒 14:00～16:00

連続2回出席できる方

📍 新宿公民館 3階 講堂

対象 : 65歳以上 定員 : 8名 ※参加無料

申込み : 10/15(火)～10/21(月)電話・窓口で

*応募多数の場合抽選。当選者にのみ10/22(火)・23(水)にお電話します。

持ち物

<11/13 メイク>

ハガキサイズ以上の台付き鏡 (14～11cm) ・ 髪どめ
メイク落としシート (←メイクをしてくる人のみ)
普段のスキンケア&ベースメイク&メイクセット
メイク道具 (ビューラー・眉ペンシルもしくはパウダー
眉コーム、スクリュージュブラシ・
飲み物 眉カットハサミ・ウエットティッシュ)

<11/20 チェアヨガ>

動きやすい服装・飲み物

きてきな先生たち



森部あきこさん

11/13 (水)
スキンケア・
メイク講師



井上希さん

11/20 (水)
チェアヨガ講師

不明点は
お問い合わせを

申込み 新宿公民館 TEL043-243-4343

*受付9:00-17:00 週末も開館