

「とちぎ県民カレッジ」連携講座

令和5年度（後期）コンセーレコミュニティ・カレッジ実施計画書

| | | | | | |
|-------|---|-----|---------|--|------------------|
| 講座名 | 表情筋トレーニング | | 講師名 | 岩本 彰子 | |
| 期間 | 10/5 ~ 3/21 | | 日時 | 第1・3木曜日 11:00~12:00 (全12回) 第1・3木曜日 13:00~14:00 (全12回) | |
| 会場 | コンセーレ(栃木県青年会館) (宇都宮市駒生 1-1-6) | | | | |
| 定員 | 10名 (3名) | 受講料 | 30,000円 | 教材費 | 材料費：テキスト代 3,000円 |
| 講座紹介文 | お顔のシワ、たるみ、気になりませんか？この講座では、顔のコア（中心軸）を明確にして表情筋を動かすことによってお顔のお悩みを改善していきます。マスク老化の改善にもぜひ！ | | | | |
| その他 | 受講者に準備してもらう物。受講時に持ってきてもらう物など。 手鏡・筆記用具・飲み物・カメラ（スマホ等） | | | | |

※定員欄のカッコ内の人数は最小催行人数です。人数に達しない場合、開講を見送ることがあります。

開講日1週間くらい前に開講するかどうか決定しご連絡差し上げます。

※諸事情で会場が変更になる場合がございます。正面玄関、南玄関の案内板で当日の会場をご確認いただくようお願い致します。

日程表

| No. | 講座日 | 内容 |
|-----|-------|-------------------|
| 1. | 10/5 | 表情筋とは・・・表情筋トレーニング |
| 2. | 10/19 | 表情筋トレーニング |
| 3. | 11/2 | |
| 4. | 11/16 | |
| 5. | 12/7 | |
| 6. | 12/21 | |
| 7. | 1/4 | |
| 8. | 1/18 | |
| 9. | 2/1 | |
| 10. | 2/15 | |
| 11. | 3/7 | |
| 12. | 3/21 | |

※講師または青年会館の都合により日程が変更される場合がございます。

◆◆◆ お問い合わせ先 ◆◆◆

コンセーレコミュニティ・カレッジ事務局 (栃木県青年会館 事業課内)

Tel: 028-624-1488(直通) 028-624-1417(代表)

Fax: 028-666-6075

E-mail: info@tskf.jp URL: <http://www.tskf.jp>

〒320-0066 栃木県宇都宮市駒生 1-1-6 とちぎ青少年センター内



コミュニティ・
カレッジ
公式LINEアカウント
@514vzmna

