

# 笑顔キラキラ！こころスツキリ！

## ママのための 顔ヨガレッスン

子育て中は、ゆっくりと自分の顔を見る時間もなくて、  
鏡にうつった顔に・・・

「えっ?!これ、わたし?」

つつい自分のことがおそろかになってしまいます。

顔の筋肉を動かして、表情豊かに、口角アップで、気分もアップ。

簡単にいつでもできる顔ヨガを取り入れて、

自分も大切に育てる子育て生活をはじめましょう!



保育  
つき

参加  
無料

希里7ファミリー  
まつりの日

とき

平成 29 年 8 月 20 日 (日)  
午後 1 時 30 分 ~ 3 時

ところ

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム  
第 1・2 研修室

講師

たけうち みよこ  
竹内 美代子さん  
(顔ヨガインストラクター)

エステティシャン、  
アロマオーナーセラピストと  
17年の経験を経て2012年、高津  
文美子式顔ヨガインストラクター  
を取得。顔ヨガをレッスンする中で、  
表情が豊かになり、笑顔が素敵になると、  
自信が付き、周囲への印象も変わる事を実感。  
プライベートサロンやイベント、企業でのレッ  
スンなど様々な場で顔ヨガの効果と楽しさを  
伝えている。今年1月に出産し、子育て  
真っ最中。顔ヨガを取り入れて自分の  
ケアをおそろかにしない育児を  
実践している。

対象

東大阪市在住・在勤・在学で、  
おおむね小学生までの子どもを  
もつ女性

持ち物

顔全体がうつる鏡



主催：東大阪市

企画・運営：ドーン財団 (一般財団法人大阪府男女共同参画推進財団)

# 平成 29 年度 ころとからだ講座

## 笑顔キラキラ！ころとスッキリ！ママのための顔ヨガレッスン

- 日 時：平成 29 年 8 月 20 日（日）午後 1 時 30 分～3 時
- 会 場：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム  
第 1・2 研修室
- 対象・定員：東大阪市在住・在勤・在学で、  
おおむね小学生までの子どもをもつ女性 20 人
- 参加費：無料
- 持ち物：顔全体がうつる鏡
- 一時保育：1 歳半～就学前幼児 定員 10 人、ひとり 200 円  
(申込先着順・8 月 13 日（日）までに要予約)

- 申込方法：  
電話またはイコーラムの窓口（申込時間は休館日を除く午前 9 時～午後 9 時 30 分）またはハガキ、FAX、メール、イコーラムホームページの申込フォームに、講座名・住所・氏名・電話番号・FAX 番号・年代・参加動機・保育の有無（保育希望の子どもの氏名・生年月日）をご記入の上、下記までお申込みください。
- 申込締切：平成 29 年 8 月 13 日（日）必着  
※申込多数の場合は抽選

### ★ お申し込み・お問い合わせ ★

〒578-0941 東大阪市岩田町 4-3-22-600  
東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム

**Tel 072-960-9201**  
**Fax 072-960-9207**

E-mail [ikoramu@nifty.com](mailto:ikoramu@nifty.com)  
URL <http://www.ikoramu.com>



### 平成 29 年度 ころとからだ講座 申込フォーム

ふりがな			職 業		
氏 名			年 代	歳代	
住 所					
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	F A X	(勤務先・自宅)		
E-mail	(勤務先・自宅・携帯)				
参加動機					
一時保育 希 望	有 ・ 無	(ふりがな) ----- (お子様のお名前)	お子様の 生年月日	年 月 日	

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。