

シニアの為の心と身体  
をリフレッシュ

# 美容と健康 のための 豆知識講座



健康的でいきいきと毎日を過ごせるように、美容と健康のための豆知識の講座と簡単にできるストレッチ、お肌のマッサージで楽しみませんか？

開催日 2026年4月17日(金)

時間 14:00-15:30

会場 夢わーく山梨 講習室

定員 20名  
60歳以上の方(男性も歓迎します)

参加費 無料

## 講師のご紹介

メナード化粧品  
ビエント・イ・シエロ代行店  
認定サロン技術指導者  
エステセラピスト

### 飯沼 理恵 先生

豊かな経験と穏やかな雰囲気の先生で、初めての方でも楽しく参加できます。



## お申込み方法

お電話又は各事務所にて受付いたします。

 0553-22-4150 公益社団法人  
東山梨地区広域シルバー人材センター山梨事務所