

耀き続ける貴女へ

Keep Moving!



# さいちやれサロン

人生 100 年時代、RSSC 修了後もいきいき淑女を目指して  
貴女らしい生きがい活動が続けていきましょう。

	開催日時	テーマ	内 容	講師
第1回	8/1 (水) 14:00~16:00	美容と健康	ほうれい線・しわ・たるみを 解消するエクササイズ	宝田歯科医院 歯科医師 宝田恭子 氏



## 講師プロフィール

1956年(昭和31)生まれ。宝田歯科医院院長。日本アンチエイジング歯科学会監事。  
従来の歯科医療に、口元の筋肉を中心に表情筋を鍛えるエクササイズを考案。  
近著に、『日めくり まいにち、美顔トレ』(扶桑社刊) 2018/7月号ハルメクより

\*次回は「呼吸法によるストレス解消、リラクゼーション」をテーマに開催予定です。

対 象 : RSSC 受講生修了生 (一般も可)

費 用 : 資料代 ¥1,000- (お茶&菓子付)

定 員 : 15 名 (先着順)

場 所 : 右地図ビルホリト 1F (豊島区千早 4-38-5)

東京メトロ有楽町線・副都心線

千川駅 徒歩 6 分



主催 : NPO 法人シニアの再チャレンジを支援する会 (略称 さいちやれ)

〒171-0044 豊島区千早 4-38-5 ビルホリト 101

☎ 050-3700-5040 FAX 050-3488-1763

<https://senior-rechallenge.jimdo.com/>

上記の HP からでも申込できます。

問合せ・申込先 : 名古屋美鳥 (RSSC 6 期生) [minagoya@carrot.ocn.ne.jp](mailto:minagoya@carrot.ocn.ne.jp)

上水流優子 (RSSC 10 期生) [yucco0209@outlook.jp](mailto:yucco0209@outlook.jp)

