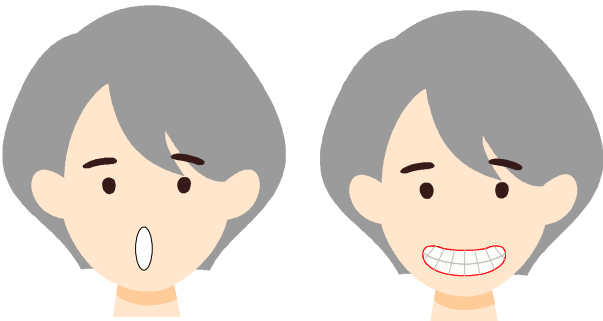


「初めての顔ヨガ」セミナー

講師：MAI（高津文美子式
顔ヨガインストラクター）

顔ヨガは、顔の表情筋を鍛え、ストレッチをする「お顔のヨガ」です。表情筋は顔の小さな面積に60ほどあると言われています。そして一つひとつの筋肉が小さいため、鍛えやすく効果が現れやすいのが特徴です。

今回の講座で、短時間でできる顔ヨガの基礎を覚えて毎日実践し、あの頃の自分を目指しましょう！



■準備するもの 鏡

令和7年 6月28日(土) 10:00～11:15

ZOOM または 日南町総合文化センター 第3研修室

【主催】日南町教育委員会 【協力】株式会社中海テレビ放送 コムコムスクエア

（仮題）ゲーム感覚で
数学的な思考を身につけよう

8月予定

「やさしい数学」の人気講師による講座です。
難しい計算は使いません。「なぜそうなるの？」という不思議な気持ちを持ち大切に、一緒に数学の扉を開いてみませんか？

（仮題）日本酒の愉しみ方

10月予定

日本酒を試飲しながら、各銘柄の特徴について学びます。
飲酒を伴いますので、オンライン受講のみとします。試飲セット代金は、2千円から3千円を予定しています。

（仮題）生成AIで
どんなことができるの？

1月予定

ChatGPTやGeminiなどに代用される生成AI。どのようなことができ、どのように使えばいいのか、わかりやすくお話いただきます。

いずれかの方法でお申し込みください。

- ①教育委員会事務局へ（持参・電話82-1118・FAX82-0116）
- ②QRコードを読み取り、申込フォームに入力

申込締切
6月20日(金)



令和7年度 日南町オンライン生涯学習講座「初めての顔ヨガ」セミナー受講申込書

申込フォーム

氏 名	受講方法 (どちらかを○で囲む)	Zoom / 集合会場
Eメールアドレス(ブロック体で記入)	電話番号	()



<https://forms.gle/V9Wh6TfzShX4VJNLA>