

平日昼間の居場所

要予約・6組さま  
各回1組500円

お子さん0歳から18歳とお母さんの

# ごきげんワーク

2026年5月18日(月)

場所：chilchil シヤトレーゼ宇治近く



10:00 ~ 11:00

## お顔のリフトアップ体操

- ・表情筋を整えてハリのある口元へ
- ・口角がやわらかく上がる  
明るい印象づくり
- ・日常に取り入れやすいセルフケア

### ワーク講師

歯科衛生士・口育士  
本郷祥子

11:00 ~ 12:00

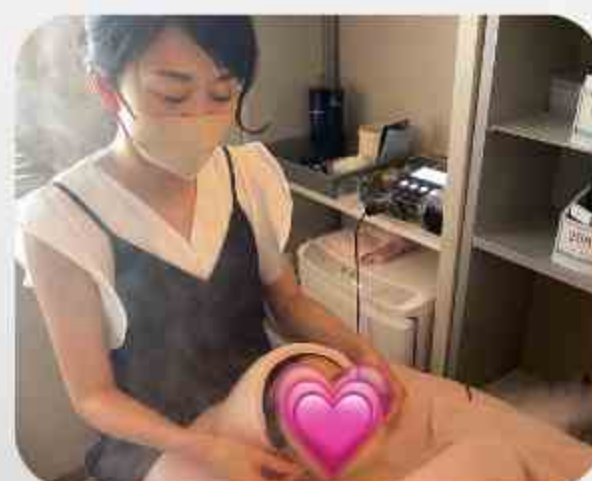
フラワーアレンジ&  
ゆったりとお話タイム  
ご希望の方は  
ドライエステを♪



flower shop  
花おりさん



理学療法士  
竹山羊子



chilchilオーナー  
ゆかりさん



公認心理師  
中井理津子

主催：Ricoto+

この事業は宇治市まちのリビング創出促進事業補助金を申請中です。

## 講師活動

お口を育てることは生きる力を育てることを  
テーマに研修やワークを担当

◆授乳期からの口腔育成

◆赤ちゃん口育

◆小学校 歯みがき指導講師

◆お母さんのスマイルトレーニング

◆リフトアップトレーニング

◆高齢期のフレイル予防



## ワーク講師

歯科衛生士・口育士  
本郷祥子



この事業は宇治市まちのリビング創出促進事業補助金を申請中です



この事業は宇治市まちのリビング創出促進事業補助金を申請中です