

自分らしく自然体で輝く。

わたし再発見ラボ

笑顔からはじめる、わたしの変化

2026.11.18(水) 宇治市産業振興センター

🕒10:00~11:00 事前申込

キラキラ笑顔に！ 表情筋トレーニング

普段動かさないお顔の筋肉を動かして、素敵な笑顔をつくりましょう！簡単でわかりやすい、変顔いっぱいの誰でもできるトレーニング。

参加費 1,500円 定員 20名

Speaker



米田亜由実

フリーアナウンサーとして司会やナレーション、テレビ・ラジオ出演など幅広く活動。発声・表情筋・脳トレを取り入れた楽しいアンチエイジング講座を開催。宇治市生涯学習情報紙編集委員。

🕒14:00~15:00 事前申込

わたしを大切にする 暮らしのヒント

美容や健康を意識した食事や生活の工夫、住まい・家事動線など、毎日の暮らしをより心地よく整えるヒントを、参加者同士で気軽に話し合いながら見つけます。

参加費 500円

Free talk



食・健康・住。それぞれの得意をもつクラブプロジェクトのメンバーとドリンクを楽しみながら気軽におしゃべり。毎日の暮らしを心地よくする工夫やアイデアをシェアしましょう！誰かのあたりまえは、私にとっては新しい発見！

この事業は宇治市まちのリビングスポット補助金を活用しています。



大人を増やしたい！

Kulaプロジェクト

イベント・学び・つながりの場を発信中

詳細はInstagramで随時発信！
お申し込みは申込フォームから受付しております。

イベント情報を発信中！



詳しくはInstagramへ

わたし再発見ラボ



お申込みフォーム