

毎月第4水曜に追加開催!

笑顔トレーニング

男性も大歓迎 (^^)♪

健康顔ヨガ教室

10歳若返る「健康笑顔」がテーマです。
顔をストレッチして表情筋を鍛えます。
血液やリンパの流れを促し、肌の張りや弾力がアップ!
脳が活性化されます。唾液の分泌が活発になることで
誤嚥予防にもつながります。

「最近、怒ってばかりだなあ」「表情を明るくしたい
なあ」という方、ぜひお試しください。

気になる所を中心に鍛えることも。ご要望ください。

日時 2月12日 (火)

27日 (水)

10:00~11:00

場所 逗子市福社会館

(逗子市桜山5-32-1)

参加費 500円 定員 30名 持物 手鏡

フェイスラインの筋肉

大頬骨筋

小頬骨筋

笑筋

アイラインの筋肉

眼輪筋

リップラインの筋肉

口輪筋



主催: 一般社団法人笑顔トレーナー協会 理事長 川野恵子 (笑顔トレーナー講師)

協力: (社福) 逗子市社会福祉協議会

問合せ・ご要望: 逗子市福社会館 ☎046-871-8446