

# 茗荷谷倶楽部シリーズ化講座第一弾内容

## 「表情をコントロール！フェイスストレッチング！！」 ～魅力的な笑顔でイメージアップ～

去る3月5日実施の茗荷谷倶楽部「表情をコントロールする！フェイスストレッチング！！」講座での受講者アンケート調査によれば、フェイスストレッチングは、「美容のみならず、健康にも有効であることを意外と感じた」、「続きを聴きたい、シリーズ化して欲しい」といった要望がかなり多くあり、同講座のシリーズ化を決定いたしました。

今回、早速、5回シリーズ講座として下記日程にて開講する運びとなりました。

★講座回数：5回シリーズ（2時間／1回）

★実施日程：5月開始 毎月第4水曜日（原則） 15：00～17：00

回数	月日	時間	内容
1回	5月27日(水)	15：00～17：00	顔の分析・額と眉間のシワ対策
2回	6月24日(水)	15：00～17：00	上下のまぶたのタルミ対策
3回	7月22日(水)	15：00～17：00	頬の筋肉レッスンですっきり顔に
4回	8月26日(水)	15：00～17：00	口元鍛えて印象アップと健康増進
5回	9月30日(水)	15：00～17：00	二重あご対策と咀嚼筋について

## 一般財団法人健康・生きがい開発財団 アクセスマップ

