

# 茗荷谷倶楽部 其ノ弐 講座内容

## 表情をコントロール！フェイスストレッチング！！ ～表情が変わると心が変わる～

顔の筋肉を正しく鍛えるエクササイズです。

表情筋は、日常生活ではわずか 20～30%しか使われていません。

使われていない筋肉は、年齢に関係なく衰え印象・健康面そして美容面にも影響があります。顔のパーツ別に筋肉を効果的に鍛えていく方法を、理論的にベテラン講師が、懇切丁寧に指導します。身体の健康・心の健康に役立ち、表情・シワ・たるみ・肌の張りなどのお悩み解消を目指します。講座内にて笑顔のレッスンもいたします。

自分らしいハッピースマイルで幸せ顔を目指しましょう。

テレビ番組でも紹介され評判となった、薬品・器具など使わない、いつでもどこでもできるお顔の体操をご体験下さい。

## 一般財団法人健康・生きがい開発財団 アクセスマップ

