

# 顔筋トレ&椅子ヨガ

[座ったまま顔と身体のエクササイズ!]

日時

2023年1月26日(木) 10:00~11:30

健康都市大学 シニアセミナー

## 顔も身体も運動不足!?

## ほぐして動かしてリフレッシュ



たかね みさこ

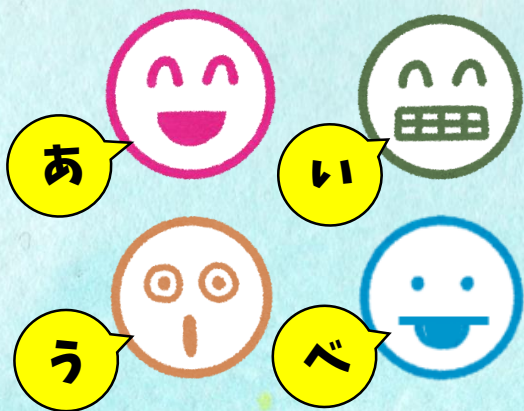
講師：高根 美沙子 氏

間々田佳子メソッド コアフェイストレーニング® マスターインストラクター  
顔ヨガ アドバンスインストラクター  
日本コンディショニング協会 NCAコンディショニングインストラクター  
Yogabijia認定 チェアヨガアドバンス修了  
あいうべ協会 あいうべ体操マスターコース修了 息育指導士  
みらいクリニック公認 ゆびのぼ体操マスター上級修了 足育指導士  
Yoga Anatomy Lab. ヘッドショルダーセラピスト初級/専攻科/プロ科 終了

マスクの下で顔の表情筋がゆるんでいませんか？  
最近まぶたが重い、顔が疲れた感じがする、口やのどが乾燥する…  
そんなお悩みはありませんか？  
顔も筋肉です。たくさん動かして、顔の運動不足を解消していきましょう！  
血色の良いお肌、免疫力アップ、脳の血流も上がり認知症予防も期待できます。  
～表情豊かに素敵な笑顔・健やかな生活を～  
このセミナーでは椅子に座った状態で表情筋のトレーニングをしていきます。  
顔周りや身体もほぐして動かして整えていきます。



鏡で表情を確認♪



- 【会場】大和市桜丘学習センター 301集会室
- 【対象】市内在住・在勤・在学の方
- 【定員】先着30名
- 【参加費】300円
- 【持ち物】顔全体が映る鏡・ふた付きの飲み物
- 【備考】動きやすい服装でご参加ください

申込み  
問合せ

12/12 (月) 10:00~ 窓口または電話  
大和市桜丘学習センター 046-269-0411

※定員に空きがある場合のみ12/19 (月) から  
市外の方もお申込みいただけます。

※天候や交通機関の運行状況、その他不可抗力により中止となる場合がございます。  
※駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。  
※講座当日は新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。

主催：やまとみらい (大和市文化創造拠点等 指定管理者) / 大和市桜丘学習センター



◆アクセス◆  
小田急江ノ島線  
桜ヶ丘駅西口徒歩3分

