

# ワクワク！ 笑顔トレーニング講座

講師 & プロフィール 近 遊電子さん

創設 38 年目 ユキ★ダンス★スクール主宰、逗子市文化協会理事  
一般社団法人笑顔トレーナー資格取得

## 講座のねらい

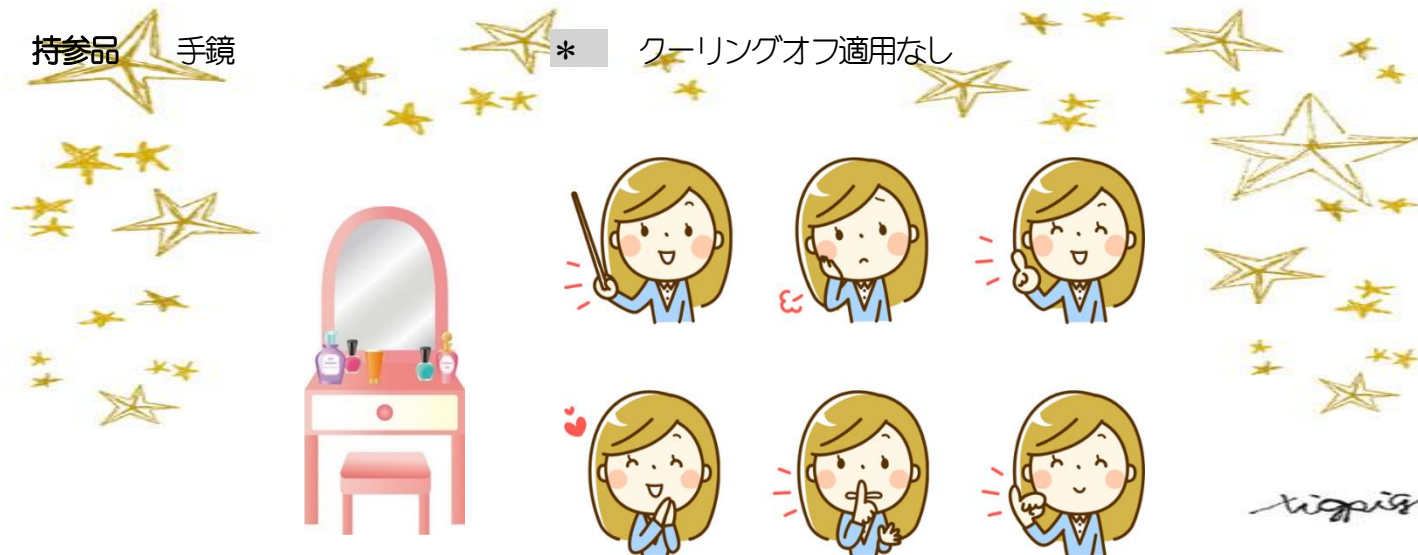
10 歳若返る「健康笑顔」がテーマです。

## 講座の内容

顔にある 30 種類、約 60 個ある表情筋の中で笑顔に必要な笑顔筋 5 つ（眼輪筋、大頬骨筋、小頬骨筋、口輪筋、笑筋）を縮めたり伸ばしたりする事で、いつまでも若々しく素敵な笑顔でいられる為のトレーニング。  
さらに笑顔と関連する身体の筋肉も鍛えて、たるみ知らずの顔づくりをします。

持参品 手鏡

\* クーリングオフ適用なし



開 講 日

7月3日 水曜日 (1回) 13:30~14:30

受 講 料

受講料 1,200円 テキスト・教材費 なし

開 講 場 所

逗子文化プラザ市民交流センター 第4会議室

190305 RN