



表情筋ストレッチ講座

表情筋とは、顔の皮膚の下にある約30種類の筋肉のことです。

日常生活で使われるのはその20~30%で、使われない表情筋は年齢に関係なく衰えしわやたるみ、肌荒れ、顔のゆがみ等につながります。

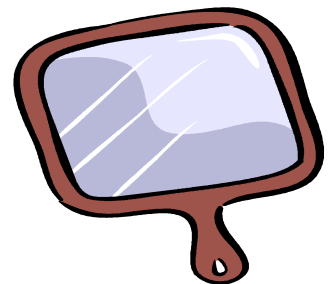
表情筋を上手に鍛え、ステキな笑顔、豊かな表情で若々しく、魅力あるコミュニケーションを図りましょう。

日時 / 平成22年9/4・18 10/2・16 11/6・20 (6回)
(第1・3土曜日) 13:30~15:00

会場 / アトリオン7階 第2実技研修室研修室

参加費 / 6,000円(6回分) テキスト代別途がかかります。

定員 / 12名



講師

フェイスストレッチング インストラクター

しのへ
四戸ユキ子 氏

参加申し込み問い合わせは

財団法人秋田県女性会館

〒010-0001 秋田市中通二丁目3-8

TEL 018-836-7840

FAX 018-836-7886

