

3ヵ月
講座

水野愛子監修

表情筋トレーニング&心美学®



～心と身体をきれいにするティータイム～



トレーニングと聞くと辛くて大変…続けられるかしら…、
と不安に感じるかもしれません。でも大丈夫！

表情筋は身体の筋肉に比べると小さい筋肉が多いので、
少しの動きで鍛えることができます。
正しい速度で正しく動かすことでシミ、シワ、
タルミの予防改善に効果があります。

身体に良いお茶と動物性フリースイーツのティータイムで
リラックスしながらゆっくり無理のないペースで行います。

- 講 師 日本表情筋トレーニング協会認定講師 国際中医薬膳師 神野美奈子
- 開講日 2023年 4～6月（全3回） 第4月曜 10：30～12：00
- 受講料 3ヵ月（3回）分 6,765円(税込)
※テキスト代別途1,000円(税込)、材料費別途1,000円(税込)
…初回到教室にてお支払いください。
- 持ち物 手鏡、色鉛筆、筆記用具



<カリキュラム>

日程	表情筋トレーニング	心美学®（薬膳）
4月24日	表情筋トレーニングとは ウォーミングアップ 首のタルミ防止 目の疲れ、はれぼったさ解消 美しいフェイスライン 顎のタルミ予防	★体質診断・血瘀とは ・心と身体をきれいにするteatime 「血を巡らす薬膳茶」 ・本日のスイーツ「くず粉クッキー」
5月22日	美しいスマイル 下まぶたのタルミ予防 顎を引き締める 二重顎の予防 美しい首を保つ	★津液不足とは ・心と身体をきれいにするteatime 「津液を補う薬膳茶」 ・本日のスイーツ「クランブルケーキ」
6月26日	ほうれい線を目立たなくする 頬のリフトアップ 総復習	★水滯とは ・心と身体をきれいにするteatime 「津液を巡らす薬膳茶」 ・本日のスイーツ 「スコーン&レモンカード」

*動物性フリー：乳製品・卵などの動物性由来の食品を使用しない（精製された白いお砂糖も不使用）

*掲載写真はイメージです

お申込み・お問合せは窓口、フリーダイヤル、ホームページまで

※受講料には、維持管理費が含まれています。
※一部の講座の受講料には、音楽著作権使用料が含まれています。
※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ初めてご入会される方は、別途登録料550円(税込)が必要です。



南大高 中日文化センター
Culture & Communication 中日新聞



0120-534-373

(月～金)10:00～19:00 第1・3(日)10:00～16:00
(土) 10:00～17:30 第2・4(日)10:00～13:00

ホームページ



〒459-8016 名古屋市緑区南大高二丁目450番地 イオンモール大高1階