

H27年度県民講師チャレンジ講座「歯科医が教える表情筋トレーニング」を開催しました！

※県民講師チャレンジ講座…県民の方が講師となって講座を開催するチャレンジ講座です。

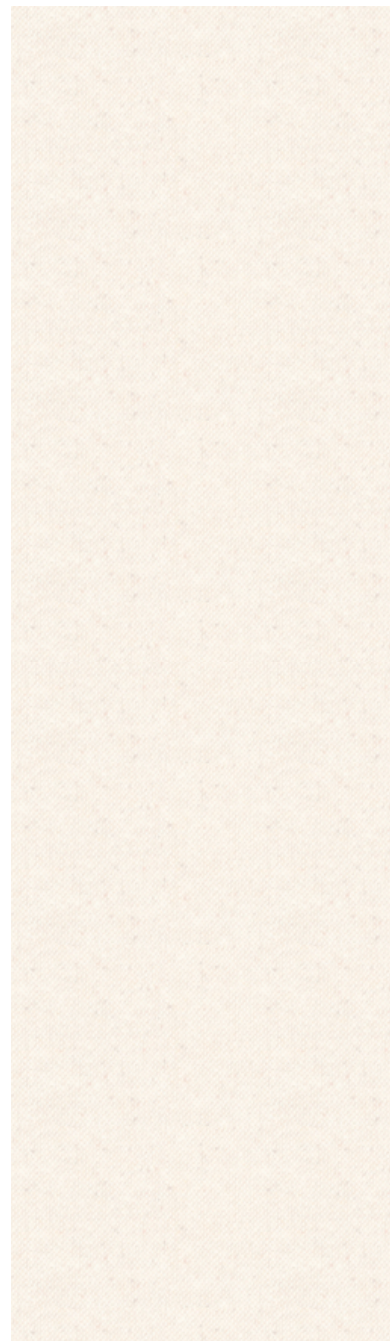
- 講座名 「歯科医が教える！表情筋トレーニング」～素敵な笑顔になれる講座～
- 講師名 天野 裕子(歯科医師、BrilH認定表情筋トレーニングインストラクター)
- 日時 平成28年2月24日(水)13:30～15:00



歯科医でもある講師の天野さん。表情筋トレーニングは、ご自身の表情が曇りがちになったことをきっかけに学ばれたそうです。顔の皮膚の下にある30種類近い表情を作る筋肉のうち、日常生活ではわずか20～30%しか使われていないというデータも！第一印象やコミュニケーションを高める意味でも豊かな表情はとても魅力的。人に伝えるスキルを磨き、一人でも多くの方に素敵な笑顔を手に入れるトレーニングを伝えたいという思いで講座にチャレンジされました。



講座の初めに、真顔の写真と笑顔の写真をカメラで撮影し、自分の顔の印象を確認する作業を行いました。写真を見て、自分の表情の乏しさにびっくりした！という方も。その後、「頬のシェイプアップ」「顔の引き締め」「唾液腺エクササイズ」「きれいな額をキープ」の4つのトレーニングにトライ。まずは天野さんが手本を示され、一人ひとりを回って指導されました。参加者もわからないところを積極的に質問しながら、トレーニング方法を学びました。素敵な笑顔を身につけるには、その後のトレーニングの継続が大切です。「無理せずゆっくりリラックスして取組んで」と呼びかけられました。





【参加者の感想より】


- ・トレーニングを継続して、少しでも表情が豊かになったらいいなと思う。
- ・一人ひとりのそばに来て、指導してもらったのが嬉しかった。
- ・自分の真顔と笑顔の写真を見比べることで表情の乏しい事に気づいた。
- ・本や雑誌で見ているのと違い、目の前で手本を示してもらいわかりやすかった。

天野さんの今後のご活躍を応援しています。

[<< 戻る](#)

[↑ このページの上へ](#)

アバンセ 佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

 [アクセス・交通機関のご案内](#) ▶

 [お問い合わせ/ご意見・ご要望](#) ▶

アバンセ
佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)
TEL:0952-26-0011 FAX:0952-25-5591

【指定管理者】公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団

Copyright (C) 2011 Avance All rights reserved

開館時間

火曜～土曜日:8時30分～22時00分
日曜・祝日:8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで