



## Hearth Seminar

# 自宅でできる簡単トレーニング & ツボと温熱療法 体験講座(全3回)

【第3回】 テーマ『眼精疲労・表情筋』

デスクワークや長時間のパソコン、車の運転などからの眼精疲労の予防と改善。

しわ、たるみ予防、そしゃく筋を動かし口角を上げるストレッチ

骨と筋肉のメカニズムほか(詳細プログラムは裏面)

## H29.6.24(土)午後13:30-15:00

会場: 園田東会館 小会議室

講師: 中嶋 健太さん(柔道整復師・鍼灸師)

※申込先着20名様とさせていただきます。

体験講座参加費 各回**¥600**  
手鏡やコンパクトミラーなどご持参ください

参加者全員にお肌にやさしい天然メントール使用の  
クーリングプラス貼付材10枚入りをお持ち帰り頂けます。

お申し込み・お問い合わせ

主催: 尼崎市立 園田東会館

TEL: 06-6498-2711

〒661-0961 尼崎市戸ノ内町3-27-1

ホームページ <http://www.sonoda-east.jp/>

阪急園田駅南側より尼崎市バス 戸ノ内行きにご乗車ください。



# 夏に向けてひと足早く お顔に『爽快感』を♪ 紫陽花のような笑顔！こころや気持ちを晴ればれに！ この機会に楽しく学びを体験しましょう。

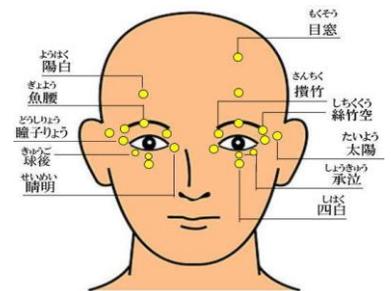
## Lesson1 簡単にわかりやすいメカニズムを学ぶ

骨格模型やイラストを使用してお顔や目の周辺などの骨と筋肉のメカニズムを学びます。  
意外と知らないお顔や頭部の筋肉とその役割と動かす効果など。



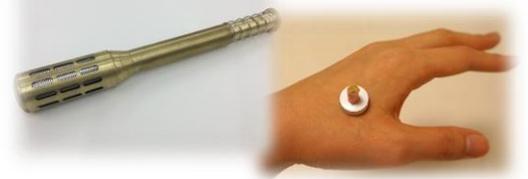
## Lesson2 自宅でできるマッサージやトレーニング

顔の筋肉は全体の30%しか使っていないと言われています。  
普段なかなか使わず眠ってしまい活動が鈍っている筋肉を起こすトレーニング！  
また、あまり知らない目の周りの筋肉などを学び、  
簡単な目の体操や疲れの蓄積予防法など。  
そしゃく筋を動かし口角をあげるお顔の体操や気になるしわやたるみ予防も。  
楽しく表情のアンチエイジング♪うれしい変化が見られるかも・・・！



## Lesson3 ツボと温熱療法体験

人間の身体には300箇所以上のツボがあるとされています。  
今回はお顔や目のまわりなどを中心に  
ポイントや自分でできる指圧方法などを学びます。  
最後は『棒灸』や『低温灸』を体験（希望者のみ）。  
身体やツボをあたためることで起こる変化や心地を体感しましょう。



※初めてでも安心の棒灸・低温灸など

※体験講座終了後に質問・相談コーナーの時間があります。

全3回のヘルスセミナー。最終回はリクエストいただいた  
眼精疲労や美容に関わるストレッチとツボの講座です。

## 講師プロフィール

なかじま鍼灸接骨院 院長  
鍼灸接骨院、整形外科でのリハビリ職、介護福祉施設 施設長ならびに機能訓練士などを経験され開院。  
スポーツでのケガや事故などの後遺症の機能回復リハビリをはじめ、介護関連施設などの  
高齢者の自立支援、介護予防トレーニングなど 個人のニーズに合わせた  
パーソナルプラン作成から指導までを得意とされ ご活躍されています。  
また鍼灸療法も得意とされ、お仕事などで長時間 パソコンなどを使う方の眼精疲労回復や  
お顔の気になるハリやたるみに効果のある美容鍼灸など女性にうれしい施術も。  
患者さまにゆっくりと丁寧な施術を行いたいとの思いから完全予約制にて開院されています。



当会館では戸ノ内社会福祉連絡協議会主催のヨガ、太極拳、お料理教室なども毎週開催しています。  
体験や見学をご希望のかたは お気軽に問合せください。

お申し込み・お問い合わせ

尼崎市立 園田東会館

電話06-6498-2711

〒661-0961 尼崎市戸ノ内町3-27-1

