

2021年度 千葉市生涯学習センター主催

【Zoomによるオンライン講座】

心も身体も健康に！ 笑顔トレーニングセミナー

今日は何回笑いましたか？顔の筋肉（表情筋）をストレッチすると、免疫力アップ、血行促進、前向きな心づくりなどの効果が期待できます。笑顔トレーニングで、心も身体も健康になりましょう！



日時：7月29日(木)
10:00～11:30

【講師】

株式会社 笑顔育代表

一般社団法人 笑顔トレーナー協会代表理事

川野 恵子 さん



対象：Zoomで受講可能な方
定員：12名（応募多数の場合は抽選）
参加費：無料
用意するもの：鏡（手のひらサイズ以上）
申込締切：6月30日（水）

メールまたは、HPからもお申込みいただけます。

メール manabi.kouza@ccllf.jp

HP <https://chiba-gakushu.jp/>

Zoomによるオンライン講座 心も身体も健康に！笑顔トレーニングセミナー

【セミナー内容】

- 笑顔トレーニングとは
- 笑顔トレーニングで期待できる健康増進とアンチエイジング
- 笑顔トレーニングで期待できるイライラ解消
- コロナ禍における新しいマナーマスク笑顔術
- 和顔愛語と先意承問

◇対象 Zoomで受講可能な方

◇定員 12名

◇申込方法

メール manabi.kouza@ccllf.jp

HP <https://chiba-gakushu.jp/>

◇応募時記載事項

①講座名「笑顔トレーニングセミナーみんなでマスク笑顔術」

②参加される方のお名前 ③電話番号 ④年齢

(詳細はHPをご確認ください)

◇参加される方へ

Zoomを事前にダウンロードした上でご参加いただきます。パソコン(タブレットまたはスマートフォン等)、ウェブカメラ、マイクが必要です。視聴の際の通信料は受講される方の負担となります。

※メールでお申し込み後4日を過ぎても応募受理の連絡がない場合は、必ずお問い合わせください。

問合せ 千葉市生涯学習センター 学習推進グループ

TEL: 207-5820

申込締切
6月30日(水)

講師プロフィール

川野 恵子 さん

2018 8月

一般社団法人笑顔トレーナー協会 設立

笑顔トレーナーの育成をスタート

2019 8月

株式会社 笑顔育 設立

神奈川、東京、千葉、埼玉の行政、企業、幼稚園、小学校、学童保育 園、介護施設、フィットネスクラブ、カルチャースクール、等々、各地で様々な『笑顔トレーニング』『笑顔育』『声のトレーニング』の講座を開催。

2020 4月2日・6月22日・7月2日

日本テレビ「ZIP!」、フジテレビ「とくダネ!」で「マスク笑顔術」を放送。

※約120回以上の講座にて(1日3回開催の日も!)延べ2500人以上の方々にご参加頂きました。