

## 第23回 日本更年期と加齢のヘルスケア学会「銀座部会」

2019年7月31日（水）18:30～20:00（受付開始18:00）

第23回銀座部会は、顔ヨガ講師であり、タンゴダンサーとしても著名な、間々田佳子先生においでいただきます。間々田先生は、顔ヨガ講師として延べ2万人以上を指導し、体験者の性格や暮らしまで大きく変わる経験から「顔の表情筋」と「脳の働き」が大きく関係していると実感。医療者と連携して「脳活顔ヨガ」など新たなメソッドも開発されています。

更年期には、無気力やうつうつとした気分、イライラ、不安感などの”精神症状”がよく見られますが、顔の筋肉を動かすことで表情が変わり、メンタル面でもよい変化がみられることが少なくないそうです。

この機会に、表情筋の理論を学び、実践でご自身の顔筋を動かし、その効果を体感してみませんか。また、メノポーズカウンセリングの際のヒントにさせていただくこともできると思います。ふるって、ご参加ください。

※当日、手鏡をご持参ください。

◆講演テーマ◆ 「表情筋からのアプローチで”心の緊張”を緩めよう！  
～更年期女性のメンタル不調を改善する～」

◆講師◆ 間々田佳子先生（顔ヨガ講師）

◆プロフィール◆顔ヨガ講師、表情筋トレーナー。30代後半に自らの顔の運動不足で老け顔、印象低下、コミュニケーション能力不足に気づき、顔ヨガを学ぶ。印象アップ、笑顔づくりのスペシャリストとして、全国で講演を行う。「脳活顔ヨガ」など新しい手法を常に開発・発表。また、タンゴダンス世界選手権アジア大会優勝の経験をもつ、アスリートでもある。現役ダンサーであると同時に、タンゴ講師、世界選手権の審査員などもつとめる。



- ◆日時◆ 2019年7月31日(水) 18:30~20:00 (受付開始 18:00)
- ◆会場◆ 小山嵩夫クリニック  
東京都中央区銀座1-7-10 ヒューリック銀座3F
- ◆参加費用◆ 2,500円 (会場で支払)
- ◆募集人数◆ 25名 (申し込み順)
- ◆申込締切◆ 7月24日(水)まで  
事務局まで、メールフォーム・FAXにてお申し込み下さい
- ◆メノポーズカウンセラー認定得点◆ 0.2点

### 小山嵩夫クリニックのご案内

- 銀座一丁目駅 7番出口 徒歩1分
- 銀座駅 A9番出口 徒歩6分
- 有楽町駅 徒歩7分



## 銀座部会 参加申込書

2019年7月31日（水）開催の研修会参加希望の方は、下記の欄に必要事項を記入の上、FAX または郵送にてNPO事務局までお申込みください。

参加者		ふりがな	
連絡先住所	〒		
電話番号			
FAX 番号			
メールアドレス			

参加費用につきましては、当日会場でお支払い下さい。

特定非営利活動法人 更年期と加齢のヘルスケア  
事務局

〒145-0063 東京都大田区南千束3-14-16

TEL 03-3748-2562

FAX 03-3748-2561