

2月に栄で限定開講!

大学教授たちがそっと教える

明日から役に立つ

美しくなるための

プチカラダ学 2

テーマA 定員12名

話題の“スロー筋トレ”で
カラダのパーツを持ち上げよう!

※軽く運動できる服装でご参加ください

テーマB 定員12名

“フェイスエクササイズ”で
眠っている表情筋を目覚めさせよう!

テーマC 定員12名

東洋医学の“肌ケア”で
肌本来のチカラを取り戻そう。

テーマD 定員12名

顔や手足など“むくみ”の季節を
東洋医学で乗り切ろう。

春に向けて、
簡単セルフケア

4テーマ
一括申し込みで
5000円
(1テーマ2000円)
詳細はウラ面

東海学園ネットワーク 東海学園大学大学院 / 東海学園大学 / 東海学園高等学校 / 東海高等学校 / 東海中学校

東海学園大学エクステンションセンター

©東海学園大学栄サテライトキャンパス 名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル9F

お申し込みは、電話・メールでお願いします!

☎ 052-251-6369

✉ ext@tokaigakuen-u.ac.jp

2月に栄で限定開講!

大学教授たちがそっと教える

明日から役に立つ 美しくなるための プチカラダ学 2

テーマA

定員12名

話題の“スロー筋トレ”で カラダのパーツを持ち上げよう!

講師 梶岡 多恵子 東海学園大学教育学部教授

人間のカラダは地球の重力で常に下へ下へと引っ張られています。その重力に逆らって各パーツを持ち上げてくれているのが「筋肉」です。また、引き締まったカラダを維持し、代謝をアップさせ、太りにくい体質にしてくれるのも「筋肉」です。この講座では“NHKためしてガッテン”でも効果が検証された、若返りと美肌効果の鍵を握る成長ホルモン分泌を高める「スロー筋トレ」をご紹介します。スロー筋トレをマスターしてカラダ年齢の若返りをめざしましょう。

※軽く運動できる服装でご参加ください

テーマB

定員12名

“フェイスエクササイズ”で 眠っている表情筋を目覚めさせよう!

講師 梶岡 多恵子 東海学園大学教育学部教授

ヒトの顔には約30種類の筋肉(表情筋)がありますが、日常生活ではそのうちの20~30%ぐらいしか使っていません。たとえば仕事中にパソコンの画面を見ているとき、口元が「へ」になっている人がいますが、これは口の周りの“口輪筋”の衰えが影響しています。カラダの筋肉と同様、顔の筋肉も使わないとどんどん衰えていくのです。この講座では、表情筋を鍛えて魅力あふれる表情・笑顔を手に入れるためのフェイスエクササイズの基本を一緒に行います。

テーマC

定員12名

東洋医学の“肌ケア”で 肌本来のチカラを取り戻そう。

講師 成宮 宏俊 東海学園大学スポーツ健康科学部講師

消化器機能の低下やホルモンバランス崩れによるふきでもの、血行不良によるクマやくすみ、肌の衰えによるしわやたるみ、紫外線によるシミ…。肌のトラブルは、日頃のケアをちゃんと行っていても起こってしまいます。この講座では、肌トラブルは内臓機能の低下が大きな原因であるとする東洋医学による肌ケア方法をご紹介します。日頃の肌ケアに東洋医学の肌ケアをプラスして、本来の自分をもつ美しい肌を保ちましょう。

テーマD

定員12名

顔や手足など“むくみ”の季節を 東洋医学で乗り切ろう。

講師 成宮 宏俊 東海学園大学スポーツ健康科学部講師

気温が下がり活動量が少なくなるこの季節には顔や手足のむくみが起こりがちです。朝のメイクが決まらない、手足を動かすのが辛い、靴が窮屈に感じる、手足が冷える……。これらは、むくみが原因となっておこる症状です。東洋医学では、これらは“気”のアンバランス、また“水毒”の発生が主な原因になっていると考えます。この講座では東洋医学に基づいた簡単な方法で、気になるむくみを解消する方法をご紹介します。

申し込み

1テーマから申し込みできます

日程 右表参照 ※ご都合の良い日程をお選びください

時間 18:45~20:15

場所 東海学園大学栄サテライトキャンパス

受講料 1テーマ 2000円

得

4テーマ一括申し込みの場合、
受講料が合計5000円になります!

02		FEBRUARY, 2014						
SUN	MON	TUE	WED	THR	FRI	SAT		
*	*	*	*	*	*	1		
2	3	4	C 5	D 6	7	8		
9	10	11	A 12	B 13	14	15		
16	17	A 18	B 19	20	21	22		
23	24	C 25	D 26	27	28	*		

各テーマ、定員になり次第
締め切らせていただきます。
お早めにお申し込み下さい。

栄サテライトキャンパスの
場所が変わりました!

東海学園ネットワーク 東海学園大学大学院/東海学園大学/東海学園高等学校/東海高等学校/東海中学校

東海学園大学エクステンションセンター

◎東海学園大学栄サテライトキャンパス 名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル9F

お申し込みは、電話・メールをお願いします!

☎ 052-251-6369
✉ ext@tokaigakuen-u.ac.jp

●電話受付時間/月~金 9:00~17:30 定員になり次第締め切ります

