



「発声」 “声でアンチエイジングを”

～『全身をきれいに』～衣食住の提案～

ストレス社会の現代！どのようにストレスを解消していらっしゃいますか？
今回のテーマは「発声」。音楽が副交感神経に直接働きかけ
変化を起こすことが明らかになりました。

“健康と美のカギは副交感神経を優位にすること”

歌うことで自然に笑顔が増え、唾液が分泌します。

さらには、表情筋が鍛えられるためアンチエイジングにも
繋がります。歌ってストレス解消！ぜひ、ご参加ください。

*副交感神経とは体の疲れやダメージを回復させる自律神経の働きの一つです。



講師



荒川恵梨香

山本記念病院【CODES 認定ソシオエステティシャン】
日本オペラ協会正会員（ソプラノ）
美容師 管理理容師
日本エステティック協会 認定指導講師
認定トータルエステティックアドバイザー
AEAJ アロマインストラクター アロマセラピスト
CIDESCO 認定国際エステティシャン

2017年12月2日（土）10:30～12:00

- 実習内容
- ①美しい声の作り方と暮らしのポイント
 - ②リラックスのための呼吸法と表情筋の鍛え方
 - ③免疫力に対する音の影響
 - ④インフルエンザ予防の発声法・季節の歌を歌おう！
 - ⑤アロマ乳液作りとセルフフェイスクア

参加費：3,000円

お申込み締め切りは12/1（金）12時まで！

と ころ：すみれが丘ひだまりクリニック

プレゼント
100%天然オイルを
使用しての乳液

申込み

045-594-2417
（すみれが丘ひだまりクリニック）

電話受付時間 月～土曜日
9時～12時 / 14～17時
（日曜・祝日・第1・3・5土曜午後は休診）