



第207回例会(11月第1例会) 出席率向上卓話例会

11月6日

場所：例会場

担当： 計画・財務・出席委員会

会長のご挨拶に続き、出席大会委員長より例会の出席率を上げるにはどのような例会にしたらよいのか、またメイクアップを積極的に進めるため方策について話し合いが進められました。



第208回例会(11月第2例会) 顔面ヨガ体験例会

11月20日

場所：例会場

担当： PR・IT委員会

表情筋運動で10歳若返る顔ヨガに挑戦

講師 スタジオエッセンス代表 小崎京子女史による「顔ヨガ」を体験しました。



講師プロフィール：人が持つ本来の美しくなろうとする力、自然治癒力を発揮する化粧品・美容法の仕事に従事し肌力カウンセリングにて「こころ・体・肌」の真の健康美を追求。ビューティカウンセラー、パーソナルカラーコーディネーター、メノポーズカウンセラー、AFAA プライマリーエクササイズ資格を持つ、2006年4月北澤秀子理学博士のもと顔ヨガ表情筋運動講師の資格取得。スタジオエッセンス設立。人が本来持っている力を100%使用する21世紀の画期的ECO美容法ともいえる顔ヨガ(表情筋運動)を東海地区中心に全国展開。

30種類の表情筋を自分の意識で動かすことにより、内側から自分の顔をつくっていくエクササイズです。小顔になりたい、素敵な笑顔を作りたい、たるみ、しわをなんとかしたい方、いつまでも若々しくいたい方のエクササイズです。この運動は年齢・性別に関係なく どなたでも行える医学的エクササイズで、リハビリでも取り

入れられているトレーニングです。表情が生き活きと輝き、ご自分にあつた 引き締まった顔を保つことができます=人への好印象にもつながる。

体内に潜在する自然の力を利用して、何歳も若々しい印象をつくりだすことは可能です。わずかな時間で小顔めざし鏡に真剣に向き合い表情金を動かす・・そして その効果を実感！ 表情がさらに生き生きしてきました。・・・毎日頑張ろう！と心に決めたことでしょう。

約 40 分の体験でした。次回は笑顔のサスペンダーのほかにも挑戦したいものです。心と体が健康になっていく事の体験でした。



当日 岡崎さくらライオンズクラブのタスキができ上がってきました。  
今後の様々な活動の中で一段と華やかに夢を伝えていけることでしょう。  
顔ヨガ後の表情は笑顔がさらに素敵でした。

### 4R聴覚チャリティゴルフコンペ参加

11月15日 3名（L. 可児 千恵子、L. 清竹 妙子、L. 武田 清美）が4R聴覚チャリティゴルフコンペに参加し助成金捻出に協力しました。

### LCIF献金活動

11月19日LCIFの趣旨に賛同し、有志3名（L. 細井 沙夜子、L. 沢田 弘子、L. 藤原 和子）が1,000\$ 献金（はしか指定）を行いました。