

6/8 (木) 初めての整膚+α ②

6月8日(木)、「初めての整膚+α」の2回めを開催しました。

まず前回の復習から。ほぼ全員が毎日お家で行っていただいていたようです。

次に、顔からの頭皮マッサージ。しわ・たるみの軽減にもつながるとあって、皆さん真剣です。でも、講師の伊藤美奈先生から「即効性を求めて引っ張りすぎては、元も子もありませ〜ん」との注意があり、大爆笑。

続いて、体全体のリンパの流れを良くする方法と、肌をつまみにくい部分のストレッチを教わりました。呼吸しながら腋下から鼠蹊部に向かってなでることで、体がポカポカしてきます。数回繰り返していたら、胸までしか上がらなかった腕がピーンと頭上に伸ばせた方も！皆さん終始笑顔で体を動かしていただきました。

毎回教わる新たな知識を、家での自習で定着させることが体がいい方向へ変わっていく近道ようです。皆さん、楽しみながらお続けいただき、次回も笑顔でお出かけ下さることでしょ。

