



2019年3月14日

日東製薬株式会社

## 人生100年時代 若年層から準備して前向きな人生を 下町の貸し会議室で ヨガ・ピラティスと顔ヨガを組み合わせた新講座開講 2019年4月2日(火)19:00～

栄養食品等の製造販売を行う日東製薬株式会社(本社:東京都台東区、代表:谷川正記)は、自社貸し会議室「ことぶきNS会議室」にて、毎週月曜日に運動と頭を使う「生き生き脳活倶楽部浅草教室」を行っています。4月2日から“美”と“身体づくり”をコンセプトに30代～60代を対象にヨガ・ピラティスと顔ヨガを組み合わせた新講座“美活塾”を開講します。

“美活塾”は、姿勢を維持する体幹や全身の筋肉をバランス良く鍛え、豊かで若々しい顔を目指す講座です。この講座は90分間のクラスのうち、最初の15分間は座学を行い、意識を高めたうえで実践を行います。ヨガはしなやかな身体作り、ピラティスは良い姿勢に欠かせない体幹トレーニング、そして顔ヨガは重力に負けない魅力的な顔を意識して行います。

特に顔は表情筋を使わなければ加齢・重力により年々衰え、生活習慣の乱れや悪い姿勢によりシワやたるみの原因となります。このクラスでは身体と顔の両方を共に整えることで、長年かけて作ってしまった姿勢や表情を同時に改善していきます。

特に、顔ヨガでは変化を見る為、前後の写真を撮り、自身のモチベーションを高めていきます。普段使わない顔の筋肉を使う事により、若々しい顔の表情に変わることから、おのずと自信につながり性格も明るく前向きになる人が多いことも特長です。

また、この顔ヨガを継続する事により、脳や舌、さらには呼吸のトレーニング

にもなることから、認知症予防として介護施設等でも日々の日課として取り入れやすく、様々な分野で効果が期待できます。



(上)延村インストラクターによる顔ヨガ教室  
(下)田原町駅からすぐのMS田原町ビル7階にある当社の貸し会議室

### ■主催元 NPO法人生き生き元気塾 本多慶吉代表

当NPO法人では「生き生き脳活倶楽部」を運営していく中で、現会員の中心となっているシニア世代よりも、より若い30～60代の人達に働きかけて、健康値が高い人口を増やしていく必要性を感じ、このたび対象者の年齢層を下げた“美活塾”を開設することにしました。2017年に厚生労働省は日本の100歳以上の人口が6万9785人と発表し、48年連続で過去最高となりました。今年はおそらく7万人を越えるでしょう。人生100年時代と言われている昨今、どう生きるかが更に問われてくる時代となります。身体は資本です。10年後～30年後の自分を



見据え、これまでの自身の身体と向き合い、これからの自身の身体の事を真剣に考える事が今後の自身の人生を前向きに生きる力を身につけていけることになります。NPO法人生き活き元気塾は、介護予防事業団体ですが、顔ヨガに関しては認知症予防効果もあるということで、毎月開催している「生き活き脳活倶楽部」で昨年2回ほど講座を開催したところ大好評でした。そのためこのたび浅草教室で新開講することにしました。

## ■今後の展開

当社は腸内環境を整える健康食品を扱っており、運動でも腸内環境改善が期待できることから、NPO 法人生き活き元気塾の本多慶吉氏による本教室を 2017 年 1 月から開催しています。当社のミッションは「健康で潤いのある生活の創造」です。当社は今後も貸し会議室事業を通じて、お客様に「健康で潤いのある生活」を提供してまいります。

### ■顔ヨガインストラクター 延村 八重

東京都港区在住。神奈川県出身。  
『心身の健康』に対する意識を高めて頂く為、セミナーでは主に座学を用いて講座を実施し、顔から全身のトータルな『自己改革』を目指して頂く事を目標としている。

#### ★資格★

Basi Pilates Comprehensive(Mat &Machine)』

『RYT200』

『高津 文美子式顔ヨガアドバンスインストラクター』

『あいふ体操インストラクター』

『ストレッチトレーナー』他多数



## 【講座概要】

名称: “美活塾”

日程: 火曜日

時間: 19:00～20:30

場所: 日東製薬株式会社内貸し会議室「ことぶき NS 会議室」

内容: 1 回目 4/2 印象 UP!!顔ヨガ①  
2 回目 4/9 『正しい姿勢』  
3 回目 4/16 『呼吸』  
4 回目 4/23 『体幹』  
5 回目 5/7 印象 UP!!□顔ヨガ②  
6 回目 5/14 『更年期と骨粗鬆症』  
7 回目 5/21『骨盤』  
8 回目 5/28 『下半身』  
9 回目 6/4 『上半身』  
10 回目 6/11 印象 UP!!□顔ヨガ③

料金: ①全身コース（顔ヨガ＋ヨガ＋ピラティス）全 10 回一括 ¥27,000

1 回毎の場合 ¥3,000

マットレンタル ¥300

※日本ブランドのピラティスマット 10 ミリを使用。寝ても、膝をついても痛くありません

②顔ヨガコース（着替え不要）¥10,000

全 3 回 (4/2・5/7・6/11)

1 回毎の場合    ¥3,500

・持ち物:    ヨガ&ピラティスはウェア持参(スウェット以外の動きやすい服装)  
             ミネラルウォーター  
             フェイスタオル  
             筆記用具  
             カメラ付き携帯電話、またはカメラ  
             (顔ヨガの時は毎回ビフォーアフターの写真を撮ります)

貸し会議室「ことぶき NS 会議室」問い合わせ先:

TEL. 03-5830-3165

### 【会社概要】

会社名:        日東製薬株式会社

代表:         代表取締役    谷川 正記

本社:         東京都台東区寿 2-10-11 (MS 田原町ビル 7 階)

TEL. 03-5828-2453

ホームページ: <http://www.nittou-group.co.jp/>

設立:         1963 年 2 月 16 日

資本金:        1,000 万円

事業内容:     ■栄養食品、衛生雑貨、化粧品及び医療器具等の販売ならびに製造  
                 ■飲食物、及び雑貨の販売  
                 ■飲食業ならびに喫茶業  
                 ■飲食物及び雑貨関係機械器具の販売、修理  
                 ■医薬品、試薬その他工業薬品の製造ならびに販売

＜本件に関するお問い合わせ先＞

日東製薬広報事務局 担当:新保(しんぼ)

TEL:03-5411-0066 FAX:03-3401-7788

携帯:080-9874-4858    メール:pr@netamoto.co.jp