

初めての方も、リピートの方もいつでも楽しく参加出来るセミナー

## 第11回 宝田恭子

# 顔面地滑りをくい止める トレーニングセミナー

～春の運動習慣とさよならお顔のたるみ～

原因不明でなんとなく不調が起きやすい季節の春は、新しい環境に順応するためストレスが重なったり、寒暖差などによってカラダに負荷がかかったりしますよね。自律神経も乱れやすいので、気軽に楽しく実践していただけるストレッチはもちろん！春は紫外線や花粉によるお肌のダメージも増え、お顔のたるみも加速しやすい季節です。お顔のたるみ解消法も伝授します！歯科医師の宝田恭子先生はなんと！3月24日で69歳。

ハリのあるお肌とスッと伸びた姿勢を維持しています。それは毎日欠かさず行っている姿勢を意識したエクササイズと顔面地滑りをくい止めるための表情筋を動かすエクササイズを習慣にしているからです。

姿勢を意識しながら、たるみ・シワ解消のエクササイズは、誰でも簡単にできるセルフケア方法をこのセミナーでお届けします。

### 略歴

1956年東京都生まれ。東京歯科大学卒業、同保存科勤務後、宝田歯科三代目を継承する。  
日本アンチエイジング歯科学会 監事、認定バクテリアセラピスト、  
メディカルアロマセラピー研究会、日本睡眠改善学会、  
認定睡眠改善インストラクター等

講師 宝田恭子

日時

2025年 **4月26日(土)**

12:00～14:30 (11:30より開場) 先着限定 30名

◎リピーター方、初めての方もどなたでも参加出来ます！

会場

サム教育学院 3F  
〒169-0073 東京都新宿区百人町2-1-6

参加費

3,000円(税込)  
銀行振込(前払い制)

当日連絡先：070-5598-1912(担当者：市川)

※開催会場の詳細は裏面に記載しております

振込先  
みずほ銀行 新宿中央支店  
普通口座 4129957  
振込名 株式会社ピッコルーナ

当日は「テキスト」をご用意いたしますので筆記用具をご持参ください  
また「手鏡」をお持ちの方はご持参ください

お問合せ

株式会社ピッコルーナ 宝田恭子事務局

TEL&FAX:03-6273-1200 (平日 平日10:00～19:00)

<https://takarada-dc.com/seminar/>

申込は裏面FAXもご利用頂けます



春は始まりの季節！  
継続は力なりです！

FAXからのお申し込みはこちら

# ご参加申し込みFAX用紙

フリガナ			年齢	歳	性別	男・女
ご氏名(必須)						
〒	-	都道府県	市区	町村		
住所(必須)						
連絡が取れる電話番号(必須)	(	)	FAX	(	)	
E-MAIL(必須)	@			ご参加人数(代表者含み)		人

代表者以外の参加氏名	性別	男・女
代表者以外の参加氏名	性別	男・女
備考欄	※セミナーにご参加した事がある / 初めて参加する 差し支えなければ○でお知らせください	

参加費のお支払は銀行振込(前払い)となります。振込先の詳細は右記の通りです。一応、申込代表者様に請求書(振込先)をメールまたはFAXor郵送にてお送り致します。

お客様の都合によるセミナー申込みキャンセルによる受講料の返金は致しかねます。

天災及びその他やむを得ない事情より、セミナーの会場・日程を変更させていただく場合は、電話・メールのいずれかにより連絡を差し上げます。

参加費振込先  
みずほ銀行 新宿中央支店  
普通口座 4129957  
振込名 株式会社ピッコルーナ

## 会場

### サム教育学院 3階

〒169-0073

東京都新宿区百人町2-1-6

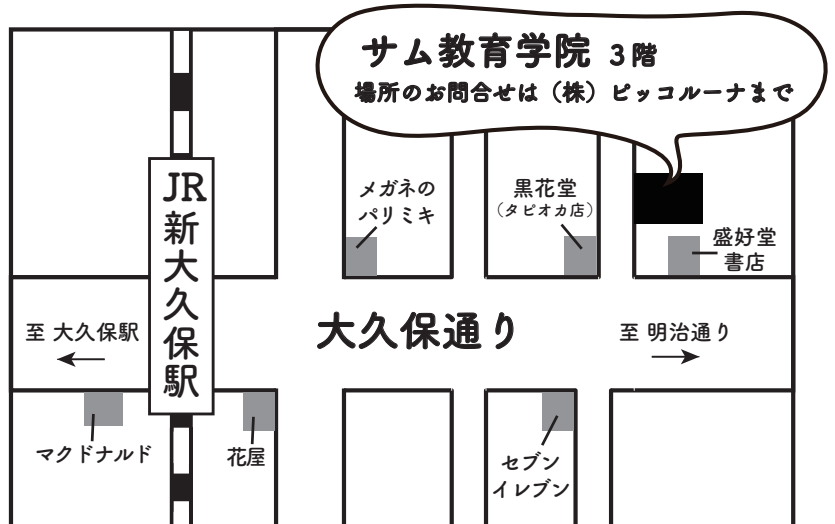
当日の連絡先

070-5598-1912 (担当者:市川)



JR山手線新大久保駅より徒歩3分

JR中央線大久保駅より徒歩8分



〈個人情報保護法の取り扱いについて〉  
 ■ご記入頂いた個人情報は今回の申し込み頂いたセミナーイベント手続き、製品サービスに関する情報提供する場合に使用させていただきます。  
 ■弊社及び講師のみで、利用目的の範囲内で共同利用させていただきます。原則として、お客様の同意なく第三者の開示提供はいたしません。  
 ■株式会社ピッコルーナではこれらの個人情報は適切に安全のもと個人情報管理責任者が管理しております。  
 ■お客様は弊社に対して、弊社が有している開示対象個人情報を開示、訂正、削除、利用目的の通知、利用提供停止を要求することができます。  
 ■個人情報に関するお問合せは当社また講師までお問合せください。なお同意頂けない場合はサービスが受けられなくなる場合がございます。  
 同意します     同意しません

上記のお申し込み記入欄にご記入後、下記番号にFAXしてください。

# FAX:(03)-6273-1200