



## セルフケア教室：笑顔は最高の養生法



### 活動内容

1月15日(木)、ヒューマンケア学部鍼灸学科の教員(皆川陽一 准教授)および学生4名が、豊島区の区民ひろば朝日において「セルフケア教室」を開催した。

本教室は、区民ひろば朝日の職員の協力のもと、「笑顔は最高の養生法 — 表情筋と東洋医学で整えるところとからだ —」をテーマに実施され、参加者に対して表情筋の動きや顔にあるツボの取り方などを紹介した。参加者の方々は手鏡を片手に、熱心にご自身の顔の動きを確認されていた。

また、学生たちにとっても、本教室は授業(卒業研究Ⅰ)で準備した内容を基に実施する機会となり、自らが学んできた知識への理解をさらに深めることができる、非常に実りのある学びの場となった。

### 活動実績・成果

【2025年度活動実績】

実施日：2026年1月15日(木)

場 所：区民ひろば朝日

参加者：13名

### 事業連携先

豊島区 区民ひろば朝日