

出社時、帰社時1分トレーニング

豊かな笑顔のためのスマイルトレーニングシート

- 【1】静かに目を閉じます。
- 【2】目を大きく開けて目の玉を右、左、上、下、ぐるっと回します。
- 【3】【1】、【2】を繰り返します。
- 【4】目と眉毛を思い切り上げます。(3回)
- 【5】眉間に力を入れます。(3回)
- 【6】唇を閉じ、頬を膨らませ、口を左右に素早く動かします。(3回)
- 【7】「口先をとがらせる」、「口の端を横に引く」を繰り返します。(3回)
- 【8】下あごを左右に動かします。
- 【9】「ウィスキー」を5回続けて言きましょう。
「ウィスキー」の口元は素敵な笑顔を作ります。