

いきいき美容教室

日時：平成30年11月24日(土) 午後1時30分～2時30分

場所：多目的会議室

講師：資生堂

対象：50歳以上(男女問いません)

定員：30名

参加費：1,000円

応募方法

11/1(木)9:00から
電話か直接窓口で(申込順)
定員に達し次第終了

男性の方もぜひ、ご自身の肌の状態を確認してみてください。
化粧品の販売はございません。

持ち物：特になし(アイメイクをする方はご自分のものをお持ちください)

ADL(日常生活動作)の維持向上につながる資生堂「化粧療法」にもとづいた参加者自身で化粧を楽しむレクリエーションを目的としたセミナーです。

化粧療法とは

化粧をすると気持ちが引き締まり、楽しい気分や、人に会うときに自信が持てるなどの気持ちの変化が起きるだけではなく、ADL(日常生活動作)の維持向上につながります

高齢期にこそ、化粧や身だしなみが大切

外出する
人と会う
定期的な何かをする
楽しいと感じる
継続意欲向上

化粧をする
生きがい
“生きがい感”と化粧の関係

化粧をすると

心

化粧は「気持ち」を明るくする

脳

化粧は「脳」への良い刺激

身体

化粧は適度な「身体」負荷

口腔

化粧は「口腔」ケアにつながる

ADL(日常生活動作)の維持・向上
*ADL(Activities of Daily Living) …食事、排泄、着脱衣、入浴、移動など日常生活を送るために必要な基本動作

QOL(生活の質)の維持・向上
*QOL(Quality Of Life) …クオリティ・オブ・ライフ=生活の質

いきいき美容教室

健やかで美しい肌への効果的なお手入れ方法や、毎日を美しく演出するためのメーキャップ方法などトータルに楽しめる資生堂いきいき美容教室です。

教室内容

①心とからだをリラックス

- 心地よい香り
- 呼吸法
- ストレッチ

②清潔な肌づくり

- クレンジング

③素肌づくり

- 保湿液
- 化粧下地

④肌色づくり

- ファンデーション

⑤眉づくり

- 眉墨

⑥彩りづくり

- 口紅
- ほお紅

⑦仕上げ

- ばらの香りのヘアローション

参加者ご自身が化粧品を使用しながら楽しくキレイになります

当日、アイメイク、化粧品の販売は行いません

LCA国際小学校北の丘センター(北市民健康文化センター)

〒252-0134相模原市緑区下九沢2071-1 TEL: 042-773-5570/FAX: 042-773-1221

指定管理者：北市民健康文化センター運営共同企業体

(公財)相模原市まち・みどり公社/(株)フクシ・エンタープライズ/さがみビルメンテナンス協同組合