

体も肌もすこやかに

～ひだまりクリニック&そよかせクリニック&RUNWAYコラボセミナー～

漢方内科医・薬剤師・エステティシャンが、体の内側と外側の両面からすこやかになるためのお手伝いをします。セミナーに参加して健康でいきいきした体と肌を目指しませんか？

- ・季節に応じた体の不調がある
- ・養生について知りたい

- ・季節に応じた肌トラブルがある
- ・植物を使ったスキンケアに興味がある

- ・自分の肌状態を知りたい
- ・自分の体質を知りたい
- ・東洋医学の考え方を取り入れた体や肌のセルフケアに興味がある

重ね煮のランチを食べたい♪



セルフケアの方法をしっかりと学びたい

～漢方内科医と薬剤師と話そう～
季節の養生！ランチオンセミナー

～エステティシャンがお悩みに答えます～
季節のスキンケアセミナー

～薬剤師とエステティシャンが教える～
体と肌のセルフケア教室

季節ごとの不調対策を重ね煮ランチを食べながら学ぶセミナーです。

内容：・季節の特徴

- ・おこりやすい不調と対策について
- ・薬膳とランチに使用している食材の簡単な説明
- ・質疑応答

料金：3,500円

場所：CAFE RUNWAY

日程：毎月1回(基本第二木曜日)

時間：12時～13時

季節に応じた肌トラブル対策を重ね煮ランチを食べながら学ぶセミナーです。

内容：・季節の肌状態

- ・肌に合ったスキンケアについて
- ・肌のカウンセリング
- ・質疑応答

料金：3,500円

場所：CAFE RUNWAY

日程：毎月1回(基本第四木曜日)

時間：12時～13時

東洋医学の考え方を取り入れた体と肌のセルフケアについて、実習も交えながら学ぶセミナーです。巡り編と補う編があります。

内容：・肌状態のカウンセリング

- ・東洋医学的な体質チェック
- ・体質別養生と東洋医学的な肌の見方
- ・テーマに応じた実習あり

料金：5,000円

場所：すみれが丘ひだまりクリニック

日程：年4回(2テーマ)(6・7月、10・11月)

時間：10時～12時または14時～16時

セミナースケジュール

～漢方内科医&薬剤師と話そう～ 季節の養生！ランチョンセミナー 12時～13時
 ～エステティシャンがお悩みに答えます～ 季節のスキンケアセミナー 12時～13時
 ～薬剤師とエステティシャンが教える～ 体と肌のセルフケア教室 10時～12時または14時～16時

2018年
4月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5月 梅雨（脾） 梅雨（紫外線）

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6月 梅雨（脾） 梅雨（紫外線） 巡り（14時～16時）

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7月 夏（心） 夏（毛穴） 巡り（10時～12時）

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8月 夏（心） 夏（毛穴）

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月 秋（肺） 秋（角質）

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

10月 秋（肺） 秋（角質） 潤す（10時～12時）

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11月 冬（腎） 冬（乾燥と冷え） 潤す（10時～12時）

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

12月 冬（腎） 冬（乾燥と冷え）

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

2019年
1月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2月 春（肝） 春（敏感肌）

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3月 春（肝） 春（敏感肌）

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

* 予約制のセミナーです。参加希望の方は、CAFE RUNWAY(045-565-9761)またはひだまりクリニック(045-594-2417)まで、ご連絡ください。
 * 都合により日程変更することがございます。正式な日程は、約2か月前にホームページおよびチラシにてお知らせします。