

体も肌もすこやかに～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～

寝不足で化粧ノリが悪い、疲れるとしわが気になる・・・そんな経験はありませんか？
肌は内臓の鏡といい、肌の美しさの秘訣は体調管理にあります。自身の体質を知ることで、自分に合った食事や生活、肌のケアの方法が見つかります。
東洋医学的には、女性の健康美に大切なのは「巡り」と「潤す(補う)こと」です。
健康と美肌のセルフケアについて、薬剤師とエステティシャンとともに、実習も交えながら一緒に学びましょう。

巡り

東洋医学では、気血水という要素が全身を滞りなく巡ることで、からだや肌の状態は安定すると考えられています。
自分の体質や今の状態を知って、滞りのない体を目指しましょう。

- 内容：
- ・気血水と巡りの話
 - ・体質チェックと体質別の養生のポイント(食事、日常生活)
 - ・精油についての話
 - ・体質別アロマブレンドオイルの作成
 - ・ひざ下のトリートメント体験

料金： 5,000円
 定員： 6名
 場所： すみれが丘ひだまりクリニック
 日時： 6月25日(月) 14:00～16:00/7月7日(土) 10:00～12:00
 (両日とも同じ内容です)



潤す(補う)こと

東洋医学では肌をどのように考えるのでしょうか。
みずみずしく、すこやかな肌を保つためには、体の内と外の両面から潤す(補う)ことが大切です。

- 内容：
- ・東洋医学でみる肌の話
 - ・肌状態のカウンセリング
 - ・体質チェックと体質別の養生のポイント(食事、日常生活)
 - ・乾燥肌対策のハーブ保湿クリーム作り
 - ・保湿クリームを使ったハンドパック体験

料金： 5,000円
 定員： 6名
 場所： すみれが丘ひだまりクリニック
 日時： 10月20日(土) 10:00～12:00/11月12日(月) 14:00～16:00
 (両日とも同じ内容です)



* スタンプカード特典：セミナーに参加してスタンプを集めると、リフレ・ホットストーン・漢方入浴剤などの特典が受けられます。

申込み

045-594-2417 電話受付時間 月～土曜日 9時～12時/14時～17時(日、祝日、第1・3・5土午後は休診)
(すみれが丘ひだまりクリニック)