



# 季節のスキンケア教室 ランチョンセミナー ～紫外線対策編～

皆さんは、お肌のダメージに対して『体の外側＝お肌』だけお手入れをして満足していませんか？健康で美しいお肌を目指すのであれば、『体の内側からのケア＝食事』がとても大切です。季節のスキンケア教室では、季節ごとの肌トラブルに対して、身体の外側と内側、両方のケアについて、パック体験も交えて紹介していきます。

初回は紫外線対策です。夏に向けて紫外線量がピークになるこの季節。しみやたるみなど、肌トラブルの原因になる紫外線の対策を、美肌成分たっぷりの重ね煮ランチを食べながら、美味しく楽しく学んで、キレイを目指しましょう。

## \*\*メニュー\*\*

～椎茸、ひじき、トウモロコシ、たまねぎの重ね煮を使って～

- ◇ エビのローカロリーパスタ
- ◇ グレープフルーツのサラダ（豆乳梅酢ドレッシング和え）

～デザート～

- ◇ ひじきのムース



お話



太田 依里

すみれが丘ひだまりクリニック エステティシャン  
美容師  
CIDESCO 国際エステティシャン  
CODES 認定ソシオエステティシャン

日時 : 2018年 5月24日 (木) 12:00～13:00  
2018年 6月28日 (木) 12:00～13:00

※どちらの回も同じ内容です

※締め切りは、各回開催週の月曜日です

定員 : 6名

参加費 : 3,500 円 (ランチ代込) 代金は当日お支払いください

ところ : CAFE RUNWAY (すみれが丘ひだまりクリニック同建物内)

☆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

045-594-2417  
(すみれが丘ひだまりクリニック)

電話受付時間 月～土曜日

9時～12時 / 14～17時

(日曜・祝日・第1・3・5土曜午後は休診)