

南部福祉会館主催

いきいき美容教室 開催しました

《身だしなみや化粧で健康寿命をのびします》

資生堂ソーシャルエリアパートナーのかたに教えていただきました。

毎日化粧をすることで気づかないうちに運動になっている。

→ 身だしなみを整えることで外出が増える。

→ 健康寿命をのびします。 → 好循環をうみます。

★内容

握力測定、ストレッチ、顔筋体操、唾液腺を意識したスキンケア、若々しい眉の描き方、チークのいれ方、口紅の塗り方



ストレッチ

★開催日 2024年 6月27日(木)
13:30~15:00

★参加者 65歳以上の 女性 25名

★場 所 南部福祉会館地下1階ボランティア活動室

★講 師 資生堂ソーシャルエリアパートナー3名

参加者の皆さんはチークを入れたとたんに、顔色がパッと明るくなりました。魔法のように見えました。笑いあり、褒めたたえあい、素敵な講座となりました。ありがとうございました。



どの色が似合うか隣の人に聞いてみる



メイク落とし中