

東地区公民館趣味実技講座

「いきいき美容教室～化粧のちからで介護予防！健康寿命をのばそう！～」を開催しました

日時：7月16日（水）10:00～12:00



身だしなみや化粧で得られる3つの秘訣（運動・交流・食事）について、化粧行為がどうして健康寿命を延ばすのか、最初に説明していただきました。





唾液腺を意識したスキンケア法や若々しい印象に見える眉の描き方など、健康長寿のための化粧の方法を実践していきます。



男性参加者もおられました
が、皆さんとても熱心に受講されて、化粧が健康長寿に役立つことを実感されて
いました。

