

体も肌もすこやかに～ひだまりクリニック セルフケアセミナー～

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)