

健康ミニ講座10月

いきいき美容教室

～化粧のちからで健康寿命を延ばそう～

開催日 10月19日(木) 10時30分～正午

会場 こぶし荘 大広間

対象 市内在住60歳以上の方20人

講師 阿部 洋子氏 (資生堂ジャパン株式会社職員)

持物 外履き用靴袋

申込方法 10月6日(金)まで電話または来館で抽選

受付時間: 午前9時から午後4時(月曜日休館)

化粧をすると気持ちが引き締まったり楽しい気分になったり、人に会うときに自信が持てたりします。また、化粧をすることで脳を刺激して気持ちを変化させ、身体にとっても上肢の良い運動になるといわれています。

生活の質の維持・向上

「化粧のちから」



気持ちが前向き



脳の活性化



身体能力の up



唾液分泌の up

こちらで用意した化粧品等を使用して、スキンケアからメイクアップ仕上げまで行います。

【問い合わせ】

いきいきシニアセンター こぶし荘
(藤沢市老人福祉センター)

〒252-0807 藤沢市下土棚 800-1
電話 45-3121 FAX45-3126(月曜日休館)

第4次藤沢市地域福祉活動計画が策定されました。

「地域福祉」で「一人ひとりが主役 共に支えあい 安心して暮らせるまち」をめざしましょう。

藤沢市社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます！

<http://www.fujisawa-shakyo.jp>

