

## 資生堂化粧療法

# いきいき美容教室

化粧のちからで介護予防。

健康寿命をのばして、

いつまでも、元気に、楽しく、美しく！

本市では、「人生100年時代」を美しく健康に過ごすまちづくりの一環として、「美」を通じた高齢者の外出等促進事業に取り組んできました。今回は、「美」の体験から実践へと繋げていただくために、資生堂ジャパン株式会社の協力のもと、「いきいき美容教室」を開催します。

### 参加費無料

【日時】 2024年5月24日（金）

午後1時20分～午後3時

【場所】 地域共生交流施設 小星ベース

【対象】 65歳以上の美馬市民 定員30名

※申込多数の場合は抽選

【内容】 資生堂ジャパン株式会社の専門スタッフの進行に合わせてご自身でお手入れやお化粧を行います。

#### STEP1

軽い  
ストレッチ

リラックスから  
気持ちの集中

#### STEP2

スキンケア  
肌を清潔にする、  
唾液腺を刺激するスキンケア、  
日中用スキンケア

だんだん活性化  
(見る、聞く、覚える、動かす、褒め合う、一緒に喜ぶ)

#### STEP3

メイクアップ  
ファンデーション、  
眉ずみ、口紅、  
ほお紅

#### STEP4

仕上げ  
ヘアを整え  
笑顔で終了

効果の波及  
(見る)


～講座では資生堂化粧品を使用します



【主催】 美馬市 企画総務部 美と健康のまち推進課

# 申込用紙

4月30日（火）締切

資生堂ライフクオリティービューティーセミナー  
いきいき美容教室に申し込みます 

お名前	フリガナ	年齢
ご住所	〒	—
電話番号	( )	—

## 注意事項



- ・お申込みいただいた個人情報は、この講座の連絡にのみ使用し、それ以外に使用することはありません。
- ・当日の様子を撮影し、市の広報紙や自主放送番組などで掲載・放送する場合があります。

## 申込方法



参加される方のお名前、ご年齢、ご住所、郵便番号、電話番号を必ず明記のうえ、メール・FAX・電話・郵送・持参にてお申込みください。

お申込みはメール  
FAX、お電話で



**biken@mima.i-tokushima.jp**



**0883-52-5731**



**0883-52-5730**

【お問い合わせ先】

〒779-3634 美馬市脇町字小星692番地1  
美馬市 企画総務部 美と健康のまち推進課