

おでかけ
応援講座①

いきいき好印象メイク

9月13日(水)
10時~12時



講師：花王グループカスタマーマーケティング(株)
小森氏

～マイナス5歳の若返りメイク～

スキンケア、日焼け止めの選び方、眉の描き方を学びました。ファンデーション、チークの塗り方で明るい印象に、眉の描き方で若見えを実感しました。

参加者の声

○一人ずつアドバイスをもらえて良かった。

○スキンケアで大切な事、今からでもきちんとしていきたい など

眉は短めが若見えのコツ♪



化粧水の付け方練習中♪



おでかけ
応援講座②

フレイル×頻尿予防

9月29日(金)
10時~11時半



講師：花王グループカスタマーマーケティング(株)
堀岡氏

なかなか話題にできない「頻尿の悩みについて」学びました。

「骨盤底筋体操」は人目を気にせずにできるので、普段の生活に取り入れていきましょう！

参加者の声

○ゆっくりわかりやすく、参考になりました

○実際のケア用品が想像よりもかわいく、使いやすそう。 など



普通に座ってるみたい♪



↑実際に骨盤底筋体操を行ってます！