



健康カフェ 「つぼみ」便り

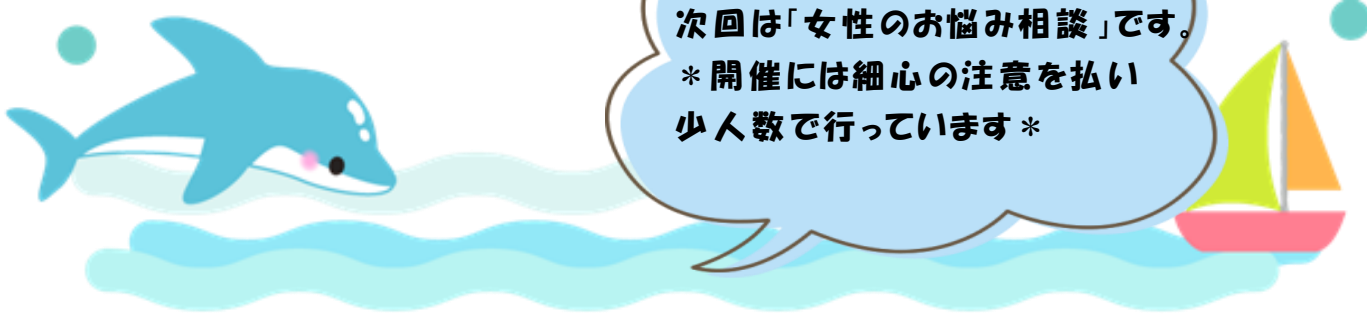
7月に開催したカフェの様子をご紹介します！！

<テーマ> 「夏のスキンケアについて」

紫外線の種類やそれを守るための「SPF・PA」の話、そして日焼け止めの種類などを勉強しました。実際使用してみると、使用感が全く違うことがよくわかりました。そして、夏の紫外線にあたって火照った皮膚のケアの方法「冷やし美容」を保冷剤を使用して行いました。保冷剤にタオルを巻くだけという簡易さ。ひんやりして気持ちよかったです。



マスクポイントメイクでは、目元を中心にお話がありました。コロナ禍でマスクばかり使用していると、何となく雑なメイクになってしまいがちですが、見える部分のメイクさえしっかりしておけば、若々しく見えるということなのでおすすめです。



次回は「女性のお悩み相談」です。
*開催には細心の注意を払い
少人数で行っています*