

# 健康カフェ 「つぼみ」便り

5月に開催した健康カフェの様子をご紹介します！！

〈テーマ〉  
「スキンケアについて」

今回の健康カフェはスキンケアについてと薬の上手な塗り方でした。肌を優しく洗うことの大切さを聞いて、実際に石鹸を泡立て、どのくらいの泡の感じがちょうどいいのかを体験しました。背中をナイロンたわしでゴシゴシ洗うのは、肌を痛めるだけなんて！今度から泡立てて優しく洗いましょう



スキンケアのあとは、薬はどの程度の量を塗ったらいいのかを実際に体験してみました。意外とたっぷり塗ってもいいのだと思いました。

次回は6月開催です。  
\*開催には細心の注意を払い  
少人数で行っています\*

