



大人の整え方を知れば楽になる

更年期を幸年期にアップデート

3つの柱（食事・美容・運動）のセルフケア術

【自主講座/全6回 13時30分～15時】受講料/無料

美容 10月7日(水)
28日(水)

メイクお悩み解決
ポイントレッスン
美肌のためのスキンケア

持ち物:普段お使いのメイク道具、手鏡 ※鏡はこちらでもご用意しております

食事 11月11日(水)
25日(水)

不定愁訴を和らげる
「和の食養生」と
究極の神食材5選

持ち物:筆記用具

体/運動 12月9日(水)
23日(水)

呼吸を深める必要性
簡単な反射区ケア
学びを未来に繋げる

持ち物:筆記用具

先着
定員 10名 対象:40代以上の女性

会場 下諏訪町公民館
講習室



あやのさくら



元プロ演歌歌手。
現在は美肌セラピスト・リフレクソロジストの資格を持ち、更年期世代に向けて美容をメインにセルフケアについて活動。
芸能活動で学んだ美肌メイク術や気持ちの整え方を分かりやすく楽しくレクチャー。
同世代のTikTokフォロワーは2.5万人を超える。
現在、著書執筆中。



受講申し込みは下諏訪町公民館窓口または
電話:0266-28-0002にて