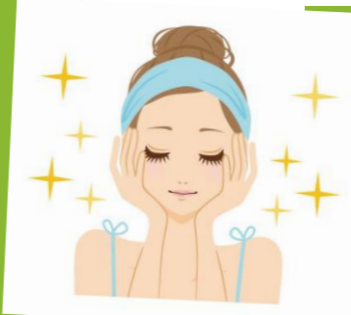


4/17(金) 14時から1時間半程度の講義 & 実践を行いました。「コラーゲンについて」などスライドにて座学。コラーゲンはお肌を形成しているだけではなく、骨の中にも含まれているんですって。お年頃の私たちには大事な要素ですよ。

美容と健康のための 豆知識講座

シニアの為の心と身体をリフレッシュ

当センターの普及啓発を兼ねて、60歳以上の方に参加して頂き、健康的でいきいきと毎日を過ごせるように、美容と健康のための豆知識の講座と簡単にできるストレッチ、お肌のマッサージで楽しい時間を過ごしました。



18項目のストレッチ体操をみんなで実践



講師の飯沼理恵先生

プロフィール

メナード化粧品(ビエントイ・シロ)代行店
メナードフェイシャルサロン店代表
メナード認定サロン技術指導者

骨<50%がコラーゲン>

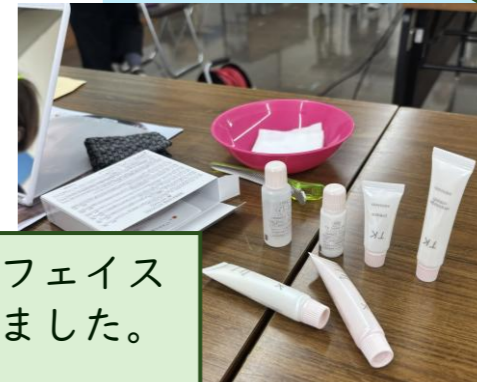
しなやかで丈夫な骨は、ハイドロキシアパタイト(リン酸カルシウム的一种で骨の主成分)による硬さと、コラーゲンによるしなやかな骨組みでつくられています。

コラーゲン

しなやかで丈夫な骨 もろく折れやすい骨



参加者へプレゼント



試供品を配布頂き、フェイスマッサージを実践しました。

「ちょうちょう」や「うさぎとかめ」を歌いながらマッサージ♪

参加者の感想

- * マッサージやお手入れ方法がとても良かった
- * 18の体操を家でもやっていきたい
- * 肌がうるおいました
- * シミ・シワ・たるみの事が気になっていたのが話聞いて良かった
- * 楽しく参加できた



公益社団法人
東山梨地区広域
シルバー人材センター

2026.4