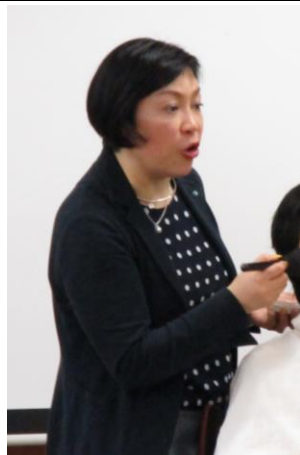


令和元年度 講座実施報告書

1 概要

講座の名称	ココロもカラダも健康に 更年期を美しく過ごすメイクの秘訣				
講座の目的	健康・美容の両面から更年期の不調について知ることで、心の癒しや自信回復につなげ、女性が「じしん(自身・自信)」を支えて、生き生きと活躍し続けるためのヒントを学ぶ。				
募集対象	長野県在住・在勤の女性				
定員人数	30名	申込人数	36名	当日参加人数	29名
申込方法	電話(91%)、窓口(6%)、FAX(3%)				
託児	1名(申込1名、欠席0名)				
回数	1回				
開催場所	地域交流センターみのわ(上伊那郡箕輪町)				
日時	5月11日(土) 13:30~15:30				
講師	大野 裕美子さん リーディングメイクアップアーティスト 更年期と加齢のヘルスケア学会公認メノポーズカウンセラー				
開催内容	<ul style="list-style-type: none"> ・更年期とは：女性ホルモンの基礎知識 プレ更年期・更年期・ポスト更年期 ・開運メイク®とは：開運メイク流® 自分にあったメイクの見つけ方 ・メイク実技 				
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> ・4~5年前くらいから色々辛かったです。それでも婦人科にもかかることなく、こんなものなのかと自分を納得させて過ごしてきました。早めに血液検査など受けて対策をしておけばもっと楽だったかなと少し後悔。娘がいるので、娘にはアドバイスとして伝えていけるなと嬉しくなりました。 ・たくさんの知識を得られました。実践してこれからの人生、明るく、開運がめぐってくるように努力したいと思います。 ・更年期の知識、実際のメイクのコツなど今日から老後まで役立つお話が盛りだくさんで、思い切って参加して本当に良かったです。 				



チラシ

大野講師

会場