

## 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(佐久市共同開催)				
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、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	33名	当日参加人数	30名
申込方法	電話(90%)、E-Mail(7%)、FAX(3%)				
託児	1名				
回数	1回				
開催場所	佐久市佐久平交流センター				
日時	7月18日(木) 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	<b>【講義】</b> ・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 <b>【実技】</b> ・参加者をモデルにしたメイク実技				
参加者の声	・元気を出すヒントをいただきました。 ・更年期はいつだろう？とと思っていましたが、今でした。それがわかっただけでも良かったです。メイクでココロが健康になると思いました。 ・実際どのようにメイクするのかを見せていただき、わかりやすかったです。 ・美容ばかりでなく、体の健康、内面の健康に気を付けて過ごそうと思いました。				



チラシ

大野講師

会場