

講演会

# 美養生

biyoujou

TVや雑誌などマスコミで騒がれている美容法は数知れずあるけれど・・・、  
あなたの実践している美容法は本当にあなたにぴったりの美容法ですか？  
健康にも養生法があるように、美容にも基本的なケアがあります。  
自分の肌や体質、ライフスタイルに合わせて選択した美容法を取り入れることが、  
一番の近道です。そのために必要な知識が、美養生なのです。  
10年以上にわたり、薬剤師として、またサロンオーナーとして、多くの女性の、  
肌や体の悩みにお答えしてきた美養生セラピストが、自然療法を取り入れた美養生  
(セルフビューティーケア)の一部をご紹介します。

<講演内容>

- ☆美養生とは
- ☆美養生スキンケア 美肌をつくる4つの要素
- ☆美養生食はアンチエイジング食
- ☆中医アロマセラピーを取り入れた体質別アロマケア
- ☆美養生のためのハーブティー



講師 医学博士・薬剤師  
美養生セラピスト 石川 奈美

管理栄養士、中医アロマセラピスト、アロマイストラクター、ハーブスペシャリスト、  
健康食品管理士、ベビーマッサージインストラクターでもある。現在、名古屋駅南で健  
康と美肌のサロン なちゅれいゆ主宰。薬局にて漢方・皮膚相談、短大専門学校の非常勤  
講師などアロマやハーブ、ベビーマッサージや介護アロマなどの講座やスクール活動  
も行っている。

<http://nachureiyu.com/>

日時 2012年 **2月28日(火)** 18:30~20:30  
会場 **伏見ライフプラザ12階 第1研修室**  
名古屋市中区栄1-23-13 なごやボランティア・NPOセンター Tel. 052-222-5781  
会費 協会会員1,000円 一般1,500円  
主催 特定非営利活動法人 日本ホリスティック医学協会中部支部  
事務局(長谷部) 愛知県一宮市平和1-2-13

インターネット受付 <http://www.holistic-chubu.org/event.html>

申込み 問合せ TEL **0586-46-1273** FAX **0586-46-0367**  
メールアドレス [welcome@holistic-chubu.org](mailto:welcome@holistic-chubu.org)

