

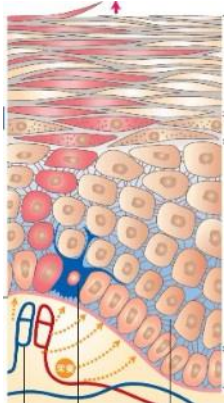


## 美医食同源@上越イベントのご案内

# Get ready for SUMMER

皆様いかがお過ごしでしょうか？今年の春は気温差も激しく、自律神経が乱れて“なんとなく不調”が続いていたりしませんか？そんな中 早くも暑い日が始まり長い猛暑がやって来ます。今から体内のバランスを整え、夏バテしないように・・・  
また、皮膚生理学に沿ったスキンケアで、しっかり保湿と紫外線ブロックして、心身共に健康な日々を送りましょう♪

### ミニミニ！スキンケアレッスン



お肌のしくみ、正しいスキンケアをお伝え致します。



サロンケアを、ハンドでセルフ体験して頂きます。



### 猛暑対策！ヘルスケア

私たちの身体は、食べた物で作られています！  
“何を、どう食べるか？”

栄養について、分かり易くお話致します。



### 手作りスイーツ・ティータイム

質問などあれば、  
何なりと！  
楽しくおしゃべり  
致しましょう！



◆日時：2026年6月14日（日）

13:30~16:00 まで

◆定員：10名（予約制）

◆参加費：無料

◆持ち物：ハンドタオル1枚・筆記用具

◆場所：町家交流館 高田小町 <ギャラリー蔵>  
〒943-0832 新潟県上越市本町6丁目3-4

