

公民館・市民センター・団体様  
向け講座のご案内

講師サルト  
Powerful Woman  
パワフル・ウーマン  
since 2008

「チラシ有効期限2026年・12・31」

# 松田千代子の 健康セルフケア講座

転倒防止！！  
むくみ対策！

簡単ですよ～♪

いつまでもスムーズな足の運びに



簡単脚ケア 60分  
(膝から下のケア)

脚ケアのポイントから  
実技までの流れ

充実脚ケア 60分  
(脚全体のケア応用編)

ご準備するもの  
バスタオル (下にひくもの)  
筆記用具



簡単ハンドケア 60分  
ハンドケアのポイントから  
実技までの流れ  
ペアを組んでレッスン

ご準備するもの  
タオル  
筆記用具



美容師として美容業界へ係る  
その後はスキンケアとメイクへ  
美容専門学校教務主任として国家試験合格率100%達成  
退職後は、「Beauty, Aging」設立  
社団法人メイクセラピージャパン認定メイクセラピスト取得  
最近では、ストレスなくケアできる方法を実践研究中です。

# 松田千代子の 健康美容 講座

たるみ対策に！

むくみ対策に！

フェイスラインをスッキリと♪♪



上記のイラストは参考

お顔の表情筋ケア 60分

ケアのポイントから  
実技までの流れ

ご準備するもの  
鏡

筆記用具

タオル

お持ちの保湿クリーム

又は

マッサージクリームご持参く

ださい



頭皮マッサージ 60分

ケアのポイントから  
実技までの流れ

ご準備するもの  
鏡

筆記用具

タオル

材料費 なし

講座は、60分11,000円です。  
交通費は、1Km40円です。  
講座の内容によっては、  
材料費がかかります

株式会社 Beauty,Aging  
代表取締役 松田 千代子  
仙台市太白区袋原4丁目37-8  
TEL 090-2952-6252  
matsuda.beauty.aging@gmail.com

