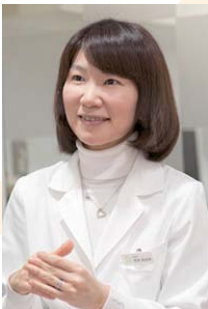


6/18 sat

## 明日はもっと美しく ～皮膚科専門医のとおきの話～



講師 野本真由美  
野本真由美スキンケアクリニック 院長

私たちの体は毎日入れ替わっています。明日はもっと美しく生きるために、今日できることは何でしょうか。スキンケアとメイク、食事からスタイルアップまで、皮膚科専門医がとおきの話をご紹介します。

セミナー会場A / 12:00～12:30

## 骨盤ケアと膣トレで女性の魅力再発見!!



講師 岩村増美  
美姿勢・美脚・ナチュラルダイエットアドバイザー、骨盤底筋(膣)トレーナー

産前、産後、更年期世代、全世代の女性が魅力的になれるエクササイズ、筋肉の低下や出産のダメージ、姿勢の悪さ(骨盤の歪み)やホルモンバランスの乱れなどで衰える骨盤底筋をトレーニングして生理痛、更年期障害、冷え性、不妊、産後の尿漏れ、頻尿、子宮脱などの予防と改善。骨盤内(子宮・卵巣)の温め効果! 自分の魅力再発見! パートナーとの関係良好! など。今回は椅子を使用したストレッチとエクササイズを体験!

セミナー会場B / 12:30～12:50

## 自分史上最高に美しくなる パーソナルカラーの秘密を知ろう



講師 木村麻美  
日本パーソナルカラー協会認定  
パーソナルカラーアドバイザー

・パーソナルカラーって一体何? どんなメリットがあるの?  
・どうやって診断するの? などなど、パーソナルカラーの秘密を大公開しちゃいます。  
・モデルさんを使っての実演ビフォー・アフター。

セミナー会場A / 13:00～13:30

## 薬膳でヘルス&ビューティ! 梅雨編 ～むくみ解消と夏バテ予防術～



講師 高津もろみ  
国際薬膳教育師

永い食の歴史の中で培われてきた薬膳は、現代の食品機能性の研究成果と結びつき、健康を保つための有効な活用方法となっています。本セミナーでは、身体と時節の関係を紐解きながら、むくみや肩こり、血の滞りなどの原因となる(湿邪)から身体を開放し、梅雨時から暑い時期も美しく健やかに過ごすための食養生法をお伝え致します。

セミナー会場A / 14:00～14:20

## タヒチアンダンス教室



講師 町屋智子  
タヒチアンダンスインストラクター

ドラムビートに合わせて激しく腰を回したり、軽快で楽しい曲、ゆったりと優雅な曲をハンドモーションで表現します。魅惑的なタヒチアンダンスを是非お楽しみ下さい。

セミナー会場B / 14:30～14:50

## 51歳 20年以上 素肌で過ごせた秘密とは?



講師 土田美千代  
素肌美容家、株式会社モイスティーナ  
燕三条サロン 代表取締役

1.お肌の仕組み  
2.女性がファンデーションを塗る理由  
3.お肌は心の表れ  
4.お肌がキレイは人生の得です。

セミナー会場A / 15:00～15:20

## ワンランク上を目指す極上足裏ケア



講師 木下友子  
NPO法人日本ネイリスト協会常任本部認定講師、WILL Nail Schoolスクール長

足裏のがさがさやガチガチの原因と解決法をみつけてお悩み解消!! フットバスなしでもプルプルとすべすべに仕上げる足裏トリートメントをご提案いたします。モデルを使用した実践デモンストレーションにてご覧いただけます。

セミナー会場B / 16:00～16:20

## 「作業」は人を元気にできる ～生活行為向上マネジメント～



講師 横田剛  
新潟県作業療法士会会長

一般社団法人日本作業療法士協会は対象者の「したい・やりたいたい」に焦点を当てた生活行為向上マネジメントを平成20年から厚生労働省老人保健健康増進等事業を通して開発してきました。生活行為向上マネジメントにより多くの方の「生活の改善」や「元気を取り戻すこと」が証明されました。支援の専門家でない方々にもわかるように、生活行為向上マネジメントの用い方やコツをお伝えします。

セミナー会場A / 16:00～16:40

6/19 sun

## 簡単15分!お顔のリフトアップ首肩こり スッキリセルフリンパケア伝授



講師 石橋千恵  
浄美(リンパ)セラピスト、心と身体の  
ホリスティックアドバイザー

本来の美しさは健康の上に成り立ちます。ご自身のケアにより心もお楽になることもあります。ストレスや冷え、運動不足などで滞り、顔のむくみや、体のだるさからくる倦怠感で精神的にも影響を及ぼすこともあります。ボディライン、フェイスラインが気になる方、免疫力強化、病気予防、倦怠感改善、集中力のためのセルフケアの方法をレクチャーします。

セミナー会場A / 12:00～12:20

## いつまでも若々しくて綺麗でいるために



講師 山本光宏  
やまもと形成外科クリニック 院長

いつまでも若々しくて綺麗でいたいのはみんなの願いです。しかし、人によっては若く見えたり、老けて見えたりすることがあります。この違いを説明し日頃の化粧品や生活習慣を変えるだけで若さと綺麗さを維持する方法をお教えします。また、実際に美容医療治療を受ける時の医師選びから注意点までお話しします。

セミナー会場A / 14:00～14:20

## はじめてのバレトン



講師 MIHO(長谷川 美帆)  
FTP認定バレトン・ソールシンセシス、  
FTP認定マットピラティス

バレエダンサーが考案した、ダイエット王国アメリカで大人気のバレトン! はじめての方も安心ください。ヨガの動きなど取り入れた、身体も心もすっきり女性にオススメのダイエットプログラムです。どうぞお気軽にご参加ください。

セミナー会場B / 12:30～12:50

## ダイエットが楽しくなる! カラダ反応診断チェック講座



講師 Emi(飛田野 恵美子)  
ボディメンタリスト、骨盤ケア  
ナーセラピスト

キツイ、辛いイメージのダイエット、座ったままの簡単ストレッチやイメージからカラダはどんな反応をするのか...。手を使ったおもしろ診断&チェックで、カラダが喜ぶダイエットのコツをお伝えします。

セミナー会場A / 15:00～15:20

## 自分史上最高に美しくなる パーソナルカラーの秘密を知ろう



講師 木村麻美  
日本パーソナルカラー協会認定  
パーソナルカラーアドバイザー

・パーソナルカラーって一体何? どんなメリットがあるの?  
・どうやって診断するの? などなど、パーソナルカラーの秘密を大公開しちゃいます。  
・モデルさんを使っての実演ビフォー・アフター。

セミナー会場A / 13:00～13:30

## 天然精油で☆ブレインキュア ミスト☆作り



講師 桜井由紀子  
アロマ・ハート代表、NARD JAPAN認定  
アロマ・トレーナー、アロマ・セラピスト

「ブレインキュアミスト」これは、アロマ・ハートオリジナルのアロマミストです。「脳を癒す」という意味を込めています。100%天然精油7種類から、ご自分の「脳」が求める香りをお選びいただき、ブレンドして自分だけの香りを作ります。お作り頂いた香りは「アロマミスト」としてお持ち帰りいただけます。(※ご参加いただく場合は、材料費200円をご負担下さい。)

セミナー会場B / 12:00～12:20

## 日本一受けたい足育のススメ



講師 山田 宏大  
足育先生

足育先生山田による足(土台)から外反母趾・巻き爪・膝や腰のトラブルの改善方法を教えます。簡単15分5分〇〇を伸ばすだけ!

セミナー会場B / 12:00～12:20

ヘルス&ビューティ・カワイイメッセ  
in niigata 2016

期間 / 6月18日(土)・19日(日)

朱鷺メッセ

新潟コンベンションセンター

最新情報はWEBでチェック  
<https://www.h-bk.jp/>

