

メイクレッスンによる こころのケア

～大切なわたしの笑顔を取り戻すために～

2015年1月26日～3月23日 14:00～16:00

1月26日、2月9日、2月23日、3月9日、3月23日 毎月第2、4月曜日 【全5回】

(1回のみ参加可)



「わたし」を大切にすることを感しながら自分の素敵をたくさん見つけて
ワクワクする。そんな贅沢な時間を楽しみませんか？

メイクと自分を表現するワークを楽しみながら、5回でフルメイクを学びます。
どなたでも自然に取り組むことが出来るやさしいプログラムです。

<メイクレッスン>

- ・基本のお手入れ、お顔の分析、マッサージ、眉、ファンデーション、アイメイク、リップ、チーク等

<こころのケアワーク>

- ・自分に矢印を向けるためのワーク（色彩表現、感覚認識など）

*各回の内容は、裏面をご覧ください。

○会場: **リーブラ**(港区立男女平等参画センター)

JR「田町駅」徒歩5分・地下鉄浅草線・三田線「三田駅」徒歩7分

○対象 : 女性(区内在住・在勤・在学の方優先・テーマに関心のある女性)

○定員 : 女性10名

○参加費 : 各回 1,500 円 (資料・材料代込)

○持ち物 : 普段お使いのメイク道具、卓上鏡、髪留め、タオル、筆記用具

○保育 : 1歳6ヵ月～未就学児(予約制・無料)

○企画実施 : 一般社団法人 Turn to Smile (たんとすまいる)

<http://www.turn-to-smile.org/>



●できるだけ公共交通機関をご利用ください。

申込方法・お問い合わせ: info@turn-to-smile.org
詳細は裏面をご覧ください。

アフターDV 回復自立支援活動 ～笑顔つながる未来のために～



※提供された個人情報、今回の事業実施のみに利用し、
その他の目的で利用することはありません。

リーブラ
(港区男女平等参画センター)

リーブラ

検索

各回の内容

2015年 1月26日	基本のお手入れ 洗顔 方法、お肌について	～自分に気づく～ いつもより少しだけ自分に矢印を向けると、気づかなかったもう一人の自分に気づくことができます。
2月9日	・お顔の分析 ・マッサージ	～自分を知る～ 自分への矢印を少し変えてみることでいろいろな自分を知ることができ、自分に優しくすることができます。
2月23日	眉、アイメイク	～自分を見つめる～ 自分の中のいろいろな自分をみつめ、自分を解放し、理解することで自分に優しくできます。
3月9日	・眉(復習) ・ファンデーション	～自分を活かす～ 自分を客観的にみることで、どんな感情もそのまま受け止められる自分になります。必要以上に振り回されなくなるヒントを学びます。
3月23日	・チーク ・リップ	～自分にわくわく～ 人に左右されず、自分軸に沿った居心地のいいライフスタイルを見つけます。

講師： 宗像 美由 (むなかた みゆ)

一般社団法人 Turn to Smile (たんと すまいる) 代表

DV 経験後の長く続く心身の不調や生きつらさを【アフターDV】と名付けところに寄り添ったメイクレッスンや回復のためのケアワークショップ、DV/デートDV 防止啓発活動等のアフターDV 回復自立支援活動を行う。



◎講座申し込み・お問い合わせ方法

11月11日(火曜日)より 先着順

必要事項をご記入の上、メール (info@turn-to-smile.org) または、ホームページ (<http://www.turn-to-smile.org>) にてお申込みください。お申込み後こちらより確認の連絡をさせていただき、受付完了となります。

件名：メイクレッスンによるこころのケア

本文：①住所②名前(ふりがな) ③年代④電話番号⑤メールアドレス

⑥参加ご希望の日程

⑦保育希望の方はお子さんの名前(ふりがな)・年齢

※保育：1歳6ヵ月～未就学児(予約制・無料)

* 申込後には必ずこちらから返信をします。申込後3日を過ぎても返信がない場合は、メールが届いてない可能性がありますので必ず再度お申込み、お問い合わせください。

* 受講申込時に記載された住所・名前・連絡先等の個人情報は、受講者名簿の作成および必要な連絡以外には使用しません。

