

## 2025年1月14日（火）なみき おうちでできるハンドケア教室① ハンドケアとネイルケアの基本



### ●自分の『爪』を育てる！

SPRINGひらかたで『はじめてのハンドケア教室』の講師、ネイルサロンuniの丸山愛さんをお招きして4回連続講座が始まりました。『自爪』の育成を中心に健康的な指先を目指していきます。爪の構造を知り、水分・油分に気を配った効果的な保湿方法を学びました。健康状態が悪いと爪に凹凸が出たり、ケアが間違っていると変形したりします。

### ●ハンドケアで健康的な美しい手に

家事をするとついつい後回しになってしまう手のケア。「道具は引き出しにしまってはダメですよ！」「手は常に働いているので疲れています。こまめなケアが大切！」と先生。リビングなどの目につく場所に化粧水のミニスプレーや爪やすりを置いておき、「ちょっとした時間に手の保湿や爪の形を整えましょう」との言葉に「うんうん」とうなずくみなさん。これからのみなさんの手の変化が楽しみです。次回は自主練習。自分に似合う色を考えたり、マニキュアの塗り方を習う前に、自己流を見直したりなど、オシャレトークを楽しみます。

#### 事業概要

日 時 2025年1月14日（火）  
場 所 街かどデイハウス なみき