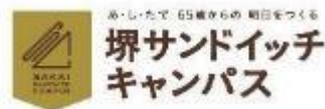


2024年6月6日（木）はじめてのハンドケア教室① 爪の整え方を身につけよう



●爪の構造を学んで健康な爪をつくろう

年齢とともに気になる爪。割れやすくなったり、線が入ったりと悩まれる方も多いのでは？第1回は、爪の構造を理解し、おうちで自分でできる『爪にやさしいお手入れ』を学びました。「これからは自分をいたわる時間を大事にしたい！」「年をとっても新しいことにチャレンジしたい！」と、みなさん前向きな目標を掲げて参加。笑顔が飛び交う楽しい学びの場です。

●ネイルファイル（やすり）の使い方にチャレンジ！

まずは爪の形を整えます。爪切りで切るより、爪に負担をかけないネイルファイル（やすり）。講師 東貴子さんのお手本をしっかりと見たあとは、初めての道具に苦戦しながらも「使っていたら慣れるよね！」「家でも練習してみる！」と楽しそう。仕上げにネイルオイルを塗ったら、ツヤツヤな爪と素敵な笑顔で、みなさんがキラキラ輝いていました。次回はお待ちかねのハンドケアを学びます。

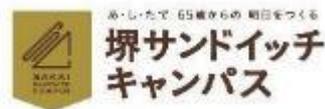
事業概要

日 程 2024年6月6日（木）

場 所 フェニーチェ堺

参加者 18名

2024年6月20日（木）はじめてのハンドケア教室② ハンドケアを学ぼう！



●手と手で行なう笑顔のほっこりハンドケア

1回目で習得した爪のお手入れやオイルケアを「さっそくお家でやってみたよ！」とみなさん。心も晴れやかに始まった2回目は、楽しみにしていたハンドケア。手をほぐすことで、血流が良くなり、リンパの流れもよくなります。自分でケアするだけでなく、お隣さんともほぐしあい。気持ちよさに、笑顔がこぼれるシーンがいっぱいでした。

●肌の色からネイルカラー診断、私は何色ベースなの？

4回目にはマニキュアにチャレンジします。試してみたい色を決めるために、カラーチャートを使って自分に合う色を考えました。自分の好きな色を塗るのもいいけれど、肌の色に合う色を知っていると、もっと素敵に見えるかも！「イエローベース？」「ブルーベース？」と、悩んだらお隣さんとの相談も楽しいものです。「次回までにネイルグッズを見に行ってみる！」とお買い物の楽しみも増えました。

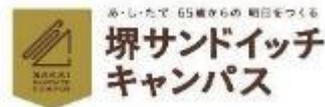
事業概要

日 程 2024年6月20日（木）

場 所 フェニーチェ堺

参加者 18名

2024年7月4日（木）はじめてのハンドケア教室③ なりたい自分を知る！



●自分に似合う色ってどんな色？

ハンドケアの復習をしたあとは、グループワークで知る自分に似合う色さがし！ファッション雑誌を参考にしながら、お互いに似合いそうな色をアドバイス。「こんなオレンジ色のワイドパンツが似合いそう！」と、自分が想像もしなかった色をアドバイスされて、びっくりしながらもなんだか嬉しい気分♪「この紫のブラウスも似合いそうよ！」「服に合わせてアクセサリを手作りしようかしら…」と、ネイルだけでなくオシャレを楽しむ話で笑顔があふれます。

●ファッションも大切！夏の冒険をしてみよう♪

いつもの服も良いけれど、手先が明るくなると、服装も少し色味を加えてみたくなるもの。マニキュアの色や服装について「明るいブルーにしようかしら」「濃いグリーンもキレイね！」と話がはずみます。次回のマニキュアの回では、それぞれが選んだカラーを交換して試してみるのも良いよね♪」いろんな提案が出てくる乙女心がいっぱいでした。

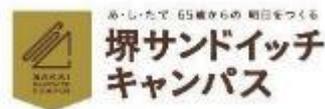
事業概要

日 程 2024年7月4日（木）

場 所 フェニーチェ堺

参加者 16名

2024年7月11日（木）はじめてのハンドケア教室④ ネイルの基本を学ぶ



●甘皮をきれいに処理して爪を長く美しくみせる！

ネイルをする前には、爪をきれいに整えることが大切！今回は甘皮の処理の仕方を学びました。お湯で指先を温めて甘皮を柔らかくしたら、オレンジウッドスティックを使い、丁寧に甘皮を爪の根元に押し上げ、古い甘皮を切り取っていきます。道具の使い方に慣れてくると「もっときれいな爪にしたい！」と真剣です。甘皮の処理をすると爪が長くなり、ネイルの見栄えがグッとあがりました。

●ネイルポリッシュ（マニキュア）を塗ってみよう♪

いよいよ、ドキドキ・ワクワクのネイルに挑戦です！自分で選んだ色だけでなく、周りの方の色も試して和気あいあい。「思ったとおりの色やったわ〜」「ちょっと選んだ色が合わないかなあ〜」と言いつつ、他の色もどんどん試します。みんなのできる醍醐味ですね。今回は自分の選んだネイルカラーに合わせたコーディネートで参加された方も多く、どんどんオシャレ度がアップしています♪

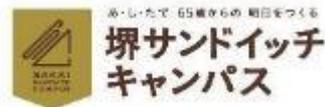
事業概要

日 程 2024年7月11日（木）

場 所 フェニーチェ堺

参加者 18名

2024年7月25日（木）はじめてのハンドケア教室⑤ みんなでネイルデザインを体験



●みんなで楽しく美しく！

ハンドケアの復習も手順を見ないでできる方が増え、余裕を感じるようになりました。今回の新しい課題は『ネイルのデザイン』です！花柄のネイルシールなどデコレーションできるグッズを使い、ネイルを通して交流が深まります。講師のいない自主練習の回ともあって、デザインが得意な方、ちょっと苦手で迷う方がそれぞれ助け合い、ネイルシールを選んだり、ラメを付けたりと、楽しみました。

●やっぱり褒められると嬉しい♪

前回、周りの勧められ、自分ではチャレンジしないような明るいネイルカラーを塗って帰った方は「孫娘に、ネイル可愛い〜と褒めてもらった！」とのこと。やはり、だれかに褒められると嬉しいものですね。また、そのような話を聞き、さらにみんなで明るい色やデコレーションにも積極的にチャレンジ！写真を撮っては、さらに違うデザインをしたり、キラキラをつけたり、新しい楽しみを見つけました。

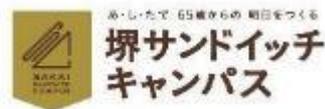
事業概要

日 程 2024年7月25日（木）

場 所 フェニーチェ堺

参加者 18名

2024年8月22日（木）はじめてのハンドケア教室⑥
みんなでファッションを楽しもう！



●素敵に歳を重ねながらオシャレを楽しむ♪

最後の課題はネイルに合わせてオシャレをしてもらうこと！みなさんの華やかなファッションとキラキラした笑顔が素敵です。最終回は、講師による丁寧なポイント解説と共に、今まで習ったことを振り返りました。毎回復習を繰り返し、おうちでも家族や友人にハンドケアをして、すっかり身に付いた手順。手慣れてきたからこそ、講師のさりげないテクニックに、みなさん興味津々で集まります。

●新しい繋がりを楽しむ♪

「まさか自分の爪に色を塗ることがあるなんて思わなかった！」「楽しくて年齢を忘れました！」と、オシャレを楽しむのに年齢は関係ないことを実感した講座。

「せっかく学んだのだから、誰かに伝えてみませんか？」と事務局からお誘いしたハンドケアイベントにも半数以上の方々がサポートで参加したいと手を挙げてくれました。コミュニケーションはどんなビタミン剤よりも若さを保つことに効果的！これからも活動が続きそうです！

事業概要

日 程 2024年8月22日（木）

場 所 フェニーチェ堺

参加者 17名