

# 帝京けんこうひろば 健康講座

健康維持・促進を目指すスキンケア  
～毎日のスキンケアでいきいき過ごそう～



ご存知ですか？

毎日のスキンケアで健康促進ができることを！

効果的なスキンケアを始めませんか？スキンケアが筋力の維持・認知症予防・オーラルケアに繋がります。当日は、自分でできる顔・首周りのストレッチやクリームを使用したマッサージをご紹介します。



**日時：2026年2月14日(土)**

**10:30～12:00(10時受付開始)**



**場所：帝京大学 大学棟1階105教室**

**どなたでも参加いただけます。**



**申込不要。直接会場にお越しください。**



**敏感肌用のクリームを準備致しますが、アレルギーなどが気になる方は、乳液もしくはクリームをご持参ください。**



**講師 諏訪 律子 助教**  
帝京大学医療技術学部看護学科

長年、消化器外科病棟看護師として勤務し、  
2024年4月に帝京大学基礎看護学領域に着任。  
メイクセラピストのボランティア活動も実習中。

## 案内図



帝京大学板橋キャンパス

〒173-8605 東京都板橋区加賀2-11-1

(アクセス)

- JR埼京線「十条駅」徒歩約10分
- JR埼京線「板橋駅」バス約10分 国際興業バス 王子駅行「帝京大学病院」下車
- JR京浜東北線「王子駅」バス約10分
  - ・ 国際興業バス 板橋駅行「帝京大学病院」下車
  - ・ 国際興業バス 赤羽駅行「帝京大学病院」下車
- JR埼京線・京浜東北線「赤羽駅」バス約10分 国際興業バス 王子駅行「帝京大学病院」下車