

1月15日に第10回ワークショップ「インナーケアでセルフメディケーション 免疫力アップでヘルシーな身体づくりを」を開催しました！  
次回は2月5日に「オーガニックスキンケア  
ワークショップ  
～冬をのりきる大人肌づくり～」をテーマに行います。



エシカル・オーガニック・サスティナブルをテーマにしたセレクトショップ「Nature（ナチュラル）」では、[1月15日](#) にワークショップを開催しました。

第10回目のワークショップは、「インナーケアでセルフメディケーション 免疫力アップでヘルシーな身体づくりを」をテーマにした講義型。

本格的に冷え込む時期。

冬の時季は体温が下がることによって、ウイルスや細菌への抵抗力が低くなります。

昨今では感染予防に対する意識が高まっており、手洗いやうがい、マスク着用は当たり前の習慣になりました。

しかし、インナーケアによるセルフメディケーションも、感染や病気、怪我の予防の一環になることはあまり知られていないかもしれません。

セルフメディケーションとは、症状や疲労が軽度なうちに対策すること。

または、日頃から病気や怪我を防ぐために対策をしておくことです。

インナーケアは免疫力を高め、身体が弱りやすい寒い時季にもおすすめのセルフメディケーション。

今回のワークショップでは、講義と試飲のワーク形式で、ナチュラルの人気商品『Be』のプロポリスですぐに実践できるインナーケアの方法をお伝えしました。

『Be』のプロポリスはトレーサビリティや水抽出という特徴だけではなく、パイナップルエキスの飲みやすさで、参加者の皆さまにも好評を頂きました。

「免疫力アップのための対策を、プロポリス以外の面からも伝えてもらえたので実行に移せそう（女性/20代）」「友人を誘って参加したが、お互いプロポリスが飲みやすいとわかり、免疫力対策の勉強にもなってよかった（女性/20代）」「プロポリスのように名前だけ知っているものを理解する場があるのはありがたい（女性/30代）」と、わかりやすく、おいしく健康に皆さまのインナーケアをお手伝いするワークショップとなりました。

・『Be プロポリス』オンラインショップ  
<https://be-store.jp/products/detail/68>

そして、第11回ワークショップのテーマも決定しました！

#### ◆第11回Natureワークショップ◆

テーマは「オーガニックスキンケア ワorkshop ~冬をのりきる大人肌づくり~」。

寒さがピークになる2月。

寒さだけでなく、乾燥に対するケアも重要になります。

ウィンターシーズンの冷たく乾燥した空気、室内では暖房器具によって、お肌の水分量は低下。皮脂や汗の分泌量も少なくなります。

すると、肌のバリア機能が低下し、角質層がダメージを受けやすい状態になってしまいます。

そのような肌にとって厳しいウィンターシーズンの環境では、肌が求めるケアが欠かせません。

肌のつっぱり感・痒み・赤み・Tゾーンのかき傷・シワ・たるみなどが気になる場合は、もしかすると自分の肌に合わないお手入れをしている可能性も。

今回のワークショップでは講義型と実践型を交え、正しいスキンケアについてお話しします。

肌の構造や乾燥する原因を理解したうえで、毎日のスキンケアに役立つポイントなどを学べる内容が盛りだくさんです。

今回は、Natureの人気商品『Be』を使用するスキンケアレクチャーを予定。

『Be』は国内生産で、たくさんのこだわりが詰まったスキンケアグッズです。

優れたエイジングケアが期待できるパワープラント幹細胞エキス、厳しい基準をクリアした化粧品に与えられる『エコサートコスモスオーガニック認証』付き。

オーガニックアイテムによるスキンケアの心地よさを、ぜひご自身の肌で感じてみてください。

みんなに優しい生活のお手伝いをしたい、そんな『Nature ナチュラル』の想いから、今回のテーマにさせていただきました。

開催日時：[2022年2月5日\(土\)](#) 13:30~15:00

場 所：Nature高田馬場 ※変更の場合あり

参加料金：3,000円

定員：6名

◆エシカルオーガニックショップ『Nature -ナチュラル- 高田馬場』◆

「今日の”心地いい生活”が誰かと地球のためになる」をコンセプトに、お客様やお客様の大切な人だけでなく地球や生産者に至るまで、美しく健康的なライフスタイルを提案しています。

デイリープロダクトだけでなく、皆様にナチュラルな健康美や気軽にサステイナブルなエシカルライフを取り入れていただけるワークショップ等も提供しています。

〒169-0075 [東京都新宿区高田馬場1丁目31-8](#) ダイカンプラザ2F

TEL：03-6323-3991

URL：<https://nature-ethical-store.com>

---

Generated by ふれりりプレスリリース

<https://www.prerele.com>