

洗顔のブックリスト

※資料は貸出中の場合があります

簡単アンチエイジング！洗顔泡立て体験

『肌美人になるスキンケアの基本ー悩み解消パーフェクトBOOK 最新版ー』友利新
監修 学研パブリッシング 2014年4月
肌の基本的なしくみ、正しいスキンケア、肌のタイプ・症状に合わせたお手入れの仕方などについて書かれています。皮膚科医である著者自身が実践してきたキレイを手に入れるためのノウハウを紹介しています。肌に関する基礎知識の確認にどうぞ。

『基本のメイクとスキンケアバイブルーメイク事典ー』主婦の友社編 主婦の友社
2013年4月
ポイントごとにメイクの基本をレクチャー。すっぴんに自信がもてるスキンケアの基本を紹介しています。ナチュラルメイクのコツをわかりやすい写真とともに紹介しています。

『これでわかる！石けんと合成洗剤50のQ&Aーあなたは何を使って洗っていますか？ー』洗剤・環境科学研究会編 長谷川治著 合同出版 2015年1月
家庭で使われる石けんと洗剤全般について、50の疑問にQ&A方式で答えています。著者は肌を健康に保ち、地球環境を守るために、無添加石けんをすすめています。家庭で使う洗剤の選び方の参考にどうぞ。

『顔層筋深部リンパマッサージ』

洗顔と一緒に美顔マッサージはいかがでしょうか。リンパマッサージの本はたくさんありますが、本書では顔の筋肉の向きに合わせてマッサージすることで、肌の深部から元気を取り戻そうとするものです。お肌の悩みのシミ・しわ・くすみの改善に試してみませんか。

その他にも図書館ではたくさんの資料があります。

他館の資料や貸出中の資料は予約をすることができます。どうぞご利用ください！

