

高須佳美先生の 健康おしゃれ相談

いきいきとした表情にするには
どんなメイクをしたら良いでしょう
立ち居振る舞いを美しく魅せるには
どんな服装や姿勢が良いでしょう
心豊かな毎日を送るには
どんなことをしたら良いでしょう
そんな女性のお悩み相談室です



高須 佳美

色と香りのコーディネーター
健康アドバイザー
五感を癒す
ハーモニーセラピスト

相談者のアンケートより

質問内容は主に”香り”についての相談でしたが、どんな質問に対しても、とても丁寧に答えてくださいました。色や香りについてはもちろん、オシャレや子育て、美についての知識も豊富で大変勉強になりました。
(30代女性)

毎月第4土曜日

※10月のみ第3週土曜日に開催します
10/15・11/26・12/24・1/28・2/25・3/25

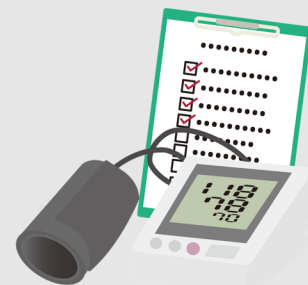
10:30~12:00
1人30分程度

つるぎふれあい館 1階会議室

相談料無料・要事前予約

鏡森定信先生の 健康メディカル相談

ストレスを貯めていませんか？
温泉に入って疲れた心と身体を癒しましょう
温泉療法医がご自身の健康状態に合った
入浴方法をアドバイスします
その他お身体のことについて
ちょっとした不安や心配事など
なんでもお気軽にご相談ください



鏡森 定信

温泉療法医
富山大学名誉教授

鏡森先生監修 中温スローサウナ運用中

アルプスの湯のサウナでは、通常の高温サウナよりも低温(60℃前後)で、心臓に負担をかけずに深部体温を上昇させる中温スローサウナの運用を行っています。
健康メディカル相談では中温スローサウナの利用についての質問等もお聞きしています。

毎月第1水曜日

10/5・11/2・12/7・1/4・2/1・3/1

13:30~15:30
1人20分程度

アルプスの湯フロント前

相談料無料・予約不要

