



## エステのブックリスト

講座名：セレブエステ体験&お肌測定



### 『365日のスキンケア』

慶田朋子／著 池田書店 2015年刊

美容皮膚科医の著者が皮膚の働きやスキンケアをアドバイス。365日分のスキンケアが、その日ごとに役立つように書かれています。美肌作りの参考にしてみてくださいか。

### 『日体大の超簡単ダイエットレシピ』

JTBパブリッシング社 2014年刊

多くのアスリートを輩出する日本体育大学。その大学が提案するダイエットレシピ集です。ダイエットの基本的な考え方とレシピを分かりやすく解説。リバウンドなしで健康的な体作りを目指す方にお薦めします。

### 『お家でおこもりエステ』

金子エミ著 ワニブックス 2007年刊

手や足などの体の一部分を用いてモデルの仕事をするパーツモデル。その著者が自宅で気軽にできるエステを紹介。身近にある素材を使うので「エステには縁がないわ。」とお考えの方にもお薦めです。

#### 亀田図書館

- 所在地  
〒950-0144 江南区茅野山 3-1-14  
江南区文化会館内
- 電話番号  
025-382-4696
- 開館時間  
月～木、土…10:00～19:00  
日、祝日 …10:00～17:00
- 休館日  
毎週金曜日、図書整理日(毎月第1水曜日)、  
年末年始(12/29～1/3)、蔵書点検期間



このほかにも亀田図書館に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が可能です。どうぞご利用ください。

