

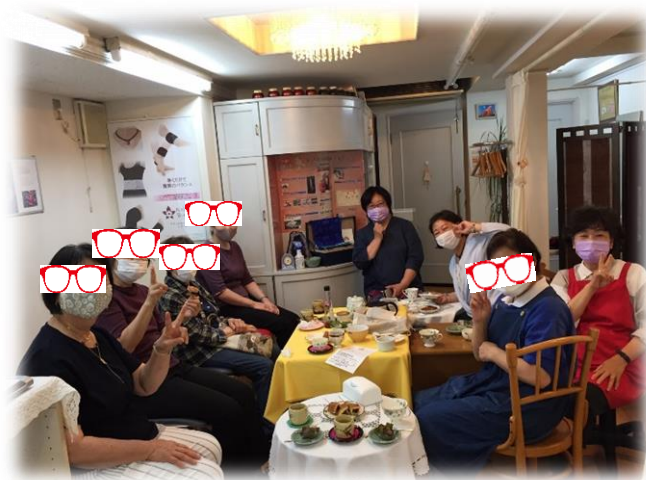
7月を迎えました。七夕の季節、京都は祇園祭りの季節ですね。蝉のなく声も、早々に聴きました。暑い夏がやってきます。コロナの心配でわすれていた熱中症の季節です、水分をこまめに補水し、日傘や大きめの帽子で紫外線から身体を守りましょう。

昭和の時代はヤカンに麦茶、塩を少し入れて、常に沸かしてありました。今、ヤカンのないご家庭も多いかも、と思います。使うのはミネラル塩がいいですね。

体調管理を上手にして、この夏も元気にお過ごしください！



6月も皆様ありがとうございました



心も身体も健康に。。。それが私たちの願いです。

藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座

まだまだ継続しております。是非、ご予約下さい。時に応じたゲストを迎え開催中。

※季節の食材での軽食付き
(案内は別紙参照)



健康作りのお話に色々な会場に行かせていただきました。



健康で美しくなれば、男女美お手入会も

外会場でお集まりいただきました。又の再会を誓いながら、皆様 仲良く。美を競い合って?! 次回もよろしく願いいたします。



今月のスタッフ紹介



こんにちは、金子純子です。私は、最近、体組成計を教わりまし

た。亀岡や舞鶴に大きなキャリーケースに体組成計と試飲サプリーを詰め込んでお出かけしています。お店でも会場でもどこでも、持参し測定しています。気軽にお声かけ下さい。

皆様に少しでも、健康に関心を持って頂ける、きっかけになればと思っています。

