

7月を迎えるました。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、常に沸かしていました。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て開催中。

※季節の食材での
軽食付き
(案内は別紙参照)



健康で美しくなければ、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？！ 次回もよろしくお願ひいたします。

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を詰め込んで出かけています。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。

