

涼しくなりました。暑い暑い☀夏を超えて皆様お元気にお過ごしでしょうかと思います。

健康づくりの季節ですね、自然を見ながら歩くのよし！芸術鑑賞に出かけるもよし！外に出るのが楽しい季節です。寒くなる前に身体を鍛えて丈夫にしておきましょうね。

「夏疲れかな...」という声もよく聞きます。暑さとコロナ感染の事や自然災害、自分の力ではどうする事もできない事がおおいです。身体もメンタル面でも知らない間にダメージを受けているかと思っています。たまには、お風呂でゆっくり自分の身体を労わる時間も是非お作り下さい。

**10月17日(月)**  
**お肌お手入会**  
**リニューアルして**  
**再出発!**



① 11 時～

② 13 時半～

参加費¥500

**セルフエステ**

**の後に**

**眉の書き方基本コー**  
**スを始めま〜す。**

**宜しくお願いいたし**  
**ます**

**人参クラブ 健康生活講座今月は**  
**10月27日(木)お待ちしております**



9 月の健康生活  
講座はこんな感  
じでした。  
藤原さんも久し  
ぶりに登場

皆様、知らないおじさんが一人。  
10年ぶりに営業にやってきました。  
宜しくお願いいたします。  
10月人参クラブもおります。



**心と身体の健康の 為に生活を整える**



見直したい生活習慣

「疲れた時の甘い物」が癖になっていませんか？

脳は情報処理のためにエネルギーを沢山消費します。糖分を補給することで、βエンドルフィンが脳で分泌され、

リラックス感や多幸感が得られます。が、食べ過ぎると糖の分解にビタミン B 群

が多く必要になり、疲れが増す事もあります。

見直したい習慣です。バッグに甘い物を入れて持ち歩く楽しみもありますが、ひかえるといいかも。



糖分の気になる  
方にはとても  
手軽でいいです  
¥3564 30包

桑ちゃん よろしく

**今月も登場**

**誰にも知られていませんが**  
**カルシウムもあります。**

**先月お知らせして大好評**  
**でした。是非お試し下さい**



**貝カルシウム**  
**発酵高麗人参の**  
**粉末入り**  
**¥4104 300粒**