

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...」と言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。
宜しくお願ひいたします



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