

お忙しくしておられる事と思います。花粉は少し治まりましたでしょうか。今年は花冷えも長いように思います。暑い寒いの繰り返しで、体調管理も大変です。最近古紙の片付けをしていたら「家事をためない！仕事をためない！ストレスをためない！」の新聞の見出しに目がいきました。季節の変わり目、体調が悪い時は、いろんな巡りが悪くなり、上手く物事が行かない時もありますね。人間関係も影響してきます。焦らずにいる事が一番かも。。。ほっと一息、高麗人蔘茶で心休めて下さい。新緑の季節お元気にお過ごしください。



**今月のお肌お手入会
5月15日（月）**

① 11 時～

② 13 時半～

参加費 ¥500

久し振りにメイクしませんか？

美しくお肌を整えて
綺麗にメイクを
お楽しみください
別の自分を見つけられるかも。
眉の書き方
アイシャドウの塗り方
アイラインの入れ方
メイク指導
甲斐田さん

今月の健康生活講座

5月18日（木）

藤原美知子さんに学ぶ 初夏の健康生活

3月は新玉ねぎ丸煮のレシピで美味しくいただきました。

今月もお料理楽しみです。

11時半開始 ～ 14時頃まで 参加費 ¥300



心と身体の健康の為に生活を整える

体幹という言葉、最近耳にされると思います。体幹って何？頭腕足をのぞく胴体の部分をさします。肩関節、股関節周りの小さな筋肉、背中の筋肉などを含めて体幹になります。体幹を鍛える事は身体の軸を作ることになります。次号に続く ※参考健康No.378

今月も登場



高麗人蔘入りの青汁

**食物繊維 鉄分、ミネラル、ビタミンc他
野菜の栄養素がバランスよく取れます。**



体幹が弱い人

体幹が強い人