

桜が咲くのを待ちこがれ、咲いた後はあつという間に5月の連休でしたね。新入学や新しい生活が始まって緊張の日々が続き6月は少しお疲れのできる時期です。リバースの小さなガーデン?に、2種類のバラとジャスミン、アマリリス、オリーブ、ゼラニウムと連咲(こんな言葉有り?)でした。花を愛する皆様から沢山の賛美をいただき花達も誇らしげでした。雨の季節を迎えますね、植物がグーンと成長いたしますアジサイの季節。災害なく良い季節となりますように。。。今月もお元気に。♥



「おはよう~」
朝、お店に着くと
いつもこの方が出迎えてく
れます。看板花の百合さん

藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座

6月16日(金)に変更になりました。
急ですみません。

7月から第3の金曜日になります。
宜しくお願ひいたします



時間 11時~14時まで
参加費¥300 どなたでも大丈夫です

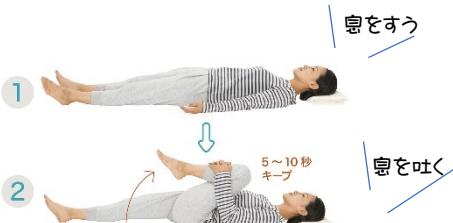
初心者様歓迎いたします。(ご予約)
諸事情でリモート講座の時もあります。「季節の暮らしと食事と高麗人参で気のある生活をいたしましょう。」



心と身体の健康の為に生活を整える

体幹を鍛えることは、身体の軸を作ること。体幹を鍛えるための大変な6つの筋肉があります。快適に生きる為に大切な筋肉です。これを意識して体操します

●腸腰筋(体幹の奥にあり主に足を振ると使う) ●腹横筋(お腹をペルトのように包んでいて、体幹を安定させる筋肉) ●脊柱起立筋(脊柱を起こし背骨を支える筋肉) ●前屈筋(前屈を司る) ●腹斜筋(身体を横に倒す、ひねる回旋に使われる筋肉) ●大臀筋(股関節の伸展や立ち上がる時に使われる筋肉)



骨盤周りを整える

股関節に痛みが出ない範囲で膝を抱えます。伸びした方の足のつま先を天井に向け膝をできるだけ伸ばします。

左右各5回



体幹全体のバランスを整える

左手を前に右足を後ろに伸ばしそのまま10秒キープ
呼吸は自然に。左右各10秒回

※参考 けんこう No.378 資料あります

今月のお肌お手入会

6月19日(月)

① 11時

② 13時半~

参加費¥500

基本のお手入と使い方の紹介も毎回させていただいている



家ではなかなかお手入できないから、毎月ここに参加させていただいている。お肌の調子が良くなっています。

お手入の後に整体もお願いしています。貴重な自分時間です。

※参考に

今月も登場



大麦若葉使用 (大分県産
無農薬化学肥料なし) 鉄
分、カルシウム、マグネシ
ウム、ミネラル豊富に、葉
酸などビタミン、食物繊維
が豊富、乳酸菌と高麗人参
エキス入り。

