

桜が咲くのを待ちこがれ、咲いた後はあっという間に5月の連休でした。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、植物がグリ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。❤

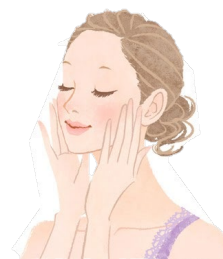
今月のお肌お手入会 6月19日（月）

① 11時

② 13時半～

参加費¥500

基本のお手入と使い方
方の紹介も毎回させて
いただいています。



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ます。お肌の調子が良くなってきています。

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

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。
宜しくお願いいたします



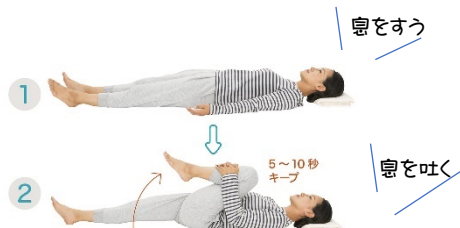
時間 11時～14時まで
参加費¥300 どなたでも大丈夫です
初心者様歓迎いたします。（ご予約）
諸事情でリモート講座の時もあります。
「季節の暮らしと食事と高麗人参
で気のある生活をいたしましょう。」



「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。香板花の百合さん

心と身体の健康の為に生活を整える

体幹を鍛えるとは、身体の軸を作ること。体幹を鍛えるための大事な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きに使う）●腹横筋（お腹をベ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、ひねる回線に使われる筋肉）●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。伸ば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

※参考 けんこう No.378 資料あります



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1回

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。

毎日飲んでね！飲みやすい味

