



暑い暑い！京都の祇園祭りも終わりました。  
SNS を見ると沢山の美しい祇園祭りの動画が投稿されています。  
地元人はけして近付けないくらいの人口の増え方ですが、  
「感動をありがとう！」の投稿に誇らしい気分になります。  
関係される皆様、お疲れ様でした、ありがとうございました。  
そして、これから京都の暑い☀️夏が始まります。この夏はパリでオリンピック開催される年ですね。このお便りが届く頃は、TVで応援されてる頃かと思います。平和の祭典オリンピック沢山のドラマがあり感動がありますね。応援しながら暑い夏を超えていきたいと思います。

## 毎月の健康生活講座 毎日を元気に！



**8月16日(金)11時～14時頃**  
**人参クラブ 健康生活講座**  
**松尾伸也整体師の講座で一す**



講座の後 MNL 調整法で身体の  
気の流れをチェック！



送り火の日ですが、お時間  
ありましたら

是非 参加下さい

参加費 ¥300

7月の講座の様子です

汗💧をかきながら

「あついわ〜」(>\_<)と

来店下さりありがとうございました。

元気にお会いできてよかった。

## 心と身体の健康の為に生活を整える

この時期は補水💧が大事ですね。

今日は白湯の話を、白湯は体温をあげるのに大変有効です。

免疫は体温が少し上がるだけで向上します。(冷水飲みたい季節ですが、)

毎日 **365** 日体温を測ると、身体の調子を知る事ができます。

日記のように残しておく次の年に参考になりますよ。

朝 起きて白湯の準備をして、体温を測る、記録する。

お金もかからずイイですよ。

食事も **365** 日毎日の心がけが  
明日の私の身体を守ります。



## 美容部

### お肌お手入会

### 自分でできる

### セルフエステを学びます。



8月19日(月)

①11時～

②13時半～

パイラナイトの

エステ機器を使用

いたします。

フェイスラインを引き

しめ、引き上げます。

是非 お試しにいらし  
て下さい。

お茶付 ¥500



朝 4粒飲んで  
今日もがんばるぞ～  
と毎日の習慣に…なり  
ました。 お客様の声

120粒 ¥6480