



暑い熱い！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です。

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、身体の調子を知ることができます。

日記のように残しておくと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～

バイラナイトの
エステ機器を使用
いたします。
フェイスラインをひき
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