

暑い毎日が俄かにやわらぎ、秋らしさを感じるようになりました。秋涼という素敵な言葉がありました。残暑の厳しい9月、猛暑のままで、心も身体も大変でした。やっと訪れてきた秋に安堵して。美味しい秋、芸術の秋、スポーツの秋、心も身体も元気を取り戻す秋となりますように。

## 毎月の健康生活講座

芸術の秋を楽しむ  
秋健康人の作り方

10月20日(金)リバース

### 藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座

今月は zoom でなく、皆様のお顔を見ながらの健康生活講座と、なります。久しぶりなので沢山お集まりいただくと嬉しいです。

11時～14時頃迄。

参加費 ¥300

軽食を準備しています。



先月  
ごま塩 つくり  
玄米おにぎり  
召し上がれ



## 心と身体の健康の為に生活を整える

整体をしています。「腰が悪いんです。」  
こんな方が夏の終わりは沢山、来店されます。

「おなかを温めましょうか。」特に腰を痛めるような日常がなければ、湯たんぽをお腹の上においてあたためると少し軽減されるかと思えます。湯たんぽが手軽に手にはいる今ですが、購入してまでも。。。と思われる方は、ペットボトルが 便利です。お湯を入れてよいタイプ、保温力があり、なかなか冷めないの  
で便利です。洋服の上から、お腹が気持ちいいくらいで大丈夫  
です、小さめ2本つかうのも使いまわしできていいです。

(お腹、うつぶせで腰の上において)  
白湯を飲む事もお忘れなく。  
ウトウトいい気持ちになります。  
毎日の生活を大切に。



お肌お手入会  
10月30日(月)

① 11時～

② 13時半～

参加費 ¥500

新商品の紹介体験

パイラナイト体験(すごい  
よ～)楽しみに!

☕お茶タイム

ルクナ オイル

新発売!!

¥4,400 (税込) やわらかい  
素肌へ



- スキンケアの仕上げに
- ブースター・導入美容液として
- ボディ・ハンドケアとして
- ヘアスタイリングに

乾燥の季節!!!  
嬉しいオイルができました!  
しっとり、サラとします!

カルシウム  
小粒で飲みやすい  
国産の風化貝化  
石を使用  
高麗人參も入っ  
ています。

300粒 ¥4320

