

お月様の美しい10月でした。毎日いろいろな事がありますが、空を見上げると、青空に秋の雲がポッカリ浮かんでいて、心が広くなるような気持ちになります。うろこ雲、イワシ雲、さば雲、ひつじ雲、すじ雲。時々ひこうき雲。11月は紅葉の季節、11でイイ月と読むそうです。美しい自然と共に、イイ！一カ月となります様に。



モンドセレクションキャンペーン
沢山のご応募感謝いたします。
10月末で締め切りとなりました。
抽選の後、商品の発送を持って発表とさせていただきます。
沢山の方に当たります様に！

毎月の健康生活講座

立冬の頃の暮らし

「冷え」と「冬季うつ」の季節

藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座

11月17日(金)

時間 11時～14時頃まで

参加費 ¥300 どなたでも

今月もどうぞよろしく
お願いいたします。
色々なお話をしながら
健康時間を持ちませんか？
忙しくて、自分の健康を振り返る
時間もない！そんな方の為に！
少し時間を取ってご参加下さい。
季節を感じながらの健康習慣学んでいます。



お肌お手入会

11月20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
よかった～)お客様の声

お茶タイム

ルクナ オイル

売れています！！



¥4,400 (税込)

- スキンケアの仕上げに
- プースター・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



¥3564



桑の葉には、体にうれしい
成分いっぱい！！

食物繊維

鉄分

亜鉛

カルシウム カリウム マグネシウム

心と身体の健康の為に生活を整える

いつもありがとうございます。

寒くなりますね、身体が冷えると調子を崩しやすくなります。風邪ひきの季節でもあります。寒暖差が激しいほど紅葉が綺麗に色づくようですが、グッと冷えるので身体は要注意です。体調管理は春、夏、秋、冬、いつでも温活！をお勧めいたします。温かい飲み物を常飲、冷たい物は避ける。お風呂を活用してよく温まり、体の疲労を取る。睡眠をしっかり取る。寒くても身体を動かし散歩に出る、有酸素運動大切です。他力の整体や健康機器を使用した運動もいいですね。ストレスで、なかなかリラックスできない方も整体いいようです。毎回同じ整体の繰り返しのようですが、繰り返すことで違うことをするよりも毎回のゲストの体調がお互いによく把握できるように思います。不思議です。今月もお元気にお過ごし下さい。