料金後納 郵便 1)n

News Letter Vol. 131



∞ 0120-74-2588 c 076-494-2588

受付 時間

H /9:30~17:00 土・日・祝/9:00~17:00 カラー・パーマ/16:30まで

●毎月第2木曜日は研修会のため、14時までの営業となります。【受付】カラー・パーマ/12:00まで カット/13:00まで

Close

毎週月曜日 第3日曜日 facebook

Instagram









★いまマイホームを建築中です ○○

地鎮祭が終わるとあっという間に進んでいき、

工事の早さに毎週びっくりしています!

完成が近づいてくるとドキドキわくわく… 😔

どんな部屋にしようかな~と

色々見ながら楽しんでいます!!

お正月は新しいお家で迎えられそうです



疲劳回很效果

ビタミンBコンプレックス



疲れがとれない 夏渡れしている方

> 食生活がアンパランスなか 糖質・肝質の多い方

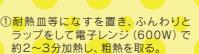
Price

1日2#立/60#立 2,160円 (我込)





なすのカルパッチョ



- ②青じそはせん切り、みょうがは小口切 りにする。
- ③①のなすを5mm厚さの斜め薄切りに して皿に並べ、中心に②を盛りつけ、 白ごまをちらす。
- ④うすくちしょうゆ、オリーブオイルをま わしかけていただく。

調理時間10分 エネルギー89kcal 塩分0.6g ※エネルギー・塩分は1人分です。



おしゃれな野菜

材料 (2人分)

なす …… 青じそ …… 2枚 みょうが …… ⋯ 1個 白ごま ……… 大さじ1/2 うすくちしょうゆ… 大さじ1/2 オリーブオイル …… 大さじ1

出典/kikkoman ホームクッキング



1日1回足をさする





1

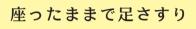
心臓から遠いため血液が巡りにくく、むくみやすい足。 軽く刺激すると血流が促され、温かい血が全身にまわる。

効果

片方の足の裏でもう片方の足をさすると、 血流が促進され、足首やふくらはぎが細くなる。

効果 3

全身のツボが集中している足裏をさすることで、 悩んでいた不調から解放される。



うれしい 1

うれしい 2





テレビを見たり、 読書をしながらでも できる

道具を 使わなくても できる

かがまずにできるので、 腰に負担が かからない



私のオスス ヘッドスパ 夏で疲れた頭皮を ケアしませんか? オススメポイント ①リフレッシュ効果 ②頭皮環境の改善 ③美髪効果 ④リフトアップ ⑤抜け毛、薄毛を予防 2,200円~(税込)

D-Rスタッフのお体み 2021. CARENDAR

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
29	30	31	9月1日	2	3	4	
			森	村井		富山	
				金井			
5	6	7	8	9	10	11	
平野関井		金井	村井			富山	
永井 才藤	定休日			短縮営業			
12	13	14	15	16	17	18	
平野関井		永井		永井		富山	
永井 才藤	定休日	関井					
19	20	21	22	23	24	25	
		森		富山	金井	富山	
定休日	定休日			関井			
	敬老の日			秋分の日			
26	27	28	29	30	10月1日	2	
平野関井		森	永井				
才藤	定休日	村井					

村井