

# 足から健康 2018年 12月号

ご紹介キャンペーン開催しています♪

大切な方と足管理で健康体質を目指しましょう！

12月末まで ご紹介キャンペーン

- ①ご紹介頂いたお客様に5000円相当の選べるプレゼント♪
- ②ご来店のお客様にもお楽しみプレゼント♪

## 12月スケジュール

歩き方教室 8日(土) 11:00～  
(1000円) 14日(金) 11:00～

22日(土) 11:00～  
26日(水) 11:00～

セルフケア足もみ教室  
(1000円) 7日(金) 11:00～

13日(木) 11:00～  
21日(金) 11:00～  
29日(土) 11:00～

足と靴・歩行の専門店

六根と平尾

お問い合わせ・ご予約

Tel : 092 - 707 - 3931

〒810-0014

福岡市中央区平尾2-9-3-101

～ 店長コラム ～

冬至を過ぎれば、**一陽来復** 

寒さの厳しくなってくる12月。今月は一年で一番日照時間の短い冬至があります。日光に当たることで様々な効果がありますが、その一つはセロトニンというホルモンを生成することです。セロトニンは、夜ぐっすりと眠れるようにし、不安や鬱々とした気分を解消してくれる働きがあり、心の安定化に役立ちます。冬はなんとなく元気が出ないなあと感じることはありませんか？セロトニン不足が原因かもしれません。日光浴は、晴れた日では手の甲を15分間日に当てるだけで十分とも言われていますが、夏場に比べて意識的にウォーキング等で外出をしてみませんか？心も身体も生き生きとしてくるかもしれません！

六根と平尾の健康教室では、皆さんの心と体の健康に役立つ情報をお伝えすると共に、ウォーキングの際のポイントをお伝えしています。参加された方のお悩み等に合わせ、毎回違う内容をお伝えしていますので、是非都合をつけてご予約の上ご参加ください♪また、お悩みも是非お聞かせください。

冬至を境に日照時間は伸びていきます。この日を境に太陽の力も増していくことから、運氣も上昇すると言われています（**一陽来復**）。

いい年をお迎えください。



ᠭ