

足から健康

2019年
8月号

初めてのの方は、無料カウンセリングから！

足管理士常駐 ☆ お気軽にご相談ください♪

凝りや痛みにお悩まされていませんか？
病院に行っても治らなかった体のお悩み、解決できるかもしれません！本当に悩んでいる方こそ、一度お話をしに来ていただきたい。是非、お立ち寄りください。

8月スケジュール

7日(水)、22日(木)、

10:30～ セルフケア足もみ教室

11:30～ 歩き方教室

(各1000円税別)

※個別レッスン、グルプレッスンも行なっております。詳しくはお問い合わせください。

初回無料カウンセリングは
引き続き実施中！

8月は靴磨き無料キャンペーン！
梅雨明けや夏休みには
きれいな靴で行きたいところへ！
スニーカーもキレイにできます♪



詳しくは店頭まで！

～ 店長コラム ～

「冬病夏治（とうびょうかじ）」

夕立を心待ちにしたくなるような猛暑の毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか。夏はつい冷たいものを食べすぎたり、冷房をきかせすぎてしまったりしがちですね。単一なメニューで栄養不足になったり、身体を冷やしたりすることで夏バテへと繋がります。

東洋医学には、『冬病夏治（とうびょうかじ）』という言葉があります。夏は自然界にある陽気が上昇し、カラダの気を発散する時期...つまり、**デトックスに適した時期**です。夏に陽の気をたくさん取り入れていると、冬に風邪等で体調を崩すことが防げるかもしれません。夏にはしっかりと汗をかきましょう。夏の旬食材は、東洋医学では“陰”の性質を持つ食べ物であり、火照った身体を適度に冷やしてくれる作用があります。栄養価も豊富で夏バテには効果があります。しかし、冷え食材なので、摂りすぎには注意が必要です。何事もバランスが大切！夏バテにならないよう、バランス良くしっかり食べてご自愛くださいね☆

六根と平尾では足を見ることで身体全体の不調を見出し、改善の一助となるよう関わっています。心身で気になることがある方は是非、お話を聞かせてください！ご来店お待ちしております♪

株式会社 六根と
(BENESU 取扱店)

お問い合わせ・ご予約

092-707-3931

〒810-0014 福岡市中央区平尾2-9-3 朝日プラザⅡ101



★ 平尾駅より
徒歩5分

OPEN /月～土 10:00～19:00 CLOSE /日・祝



六根と平尾

