

秋のイベントのお知らせ

大人のつけまつげレッスン

プライベートサロン ディ・チャ代表
講師：加藤恵里子

つけまつげはギャルだけのものではありません。エクステするのは勇気がいるけど、ちょっと決めたいこそとというとき、ささっとつけて女子力アップをめざしませんか？ ナチュラルなつけまつげの選び方・つけ方、アイメイクの仕方までプロのヘアメイクさんに伝授してもらえるとっておきの講座です。

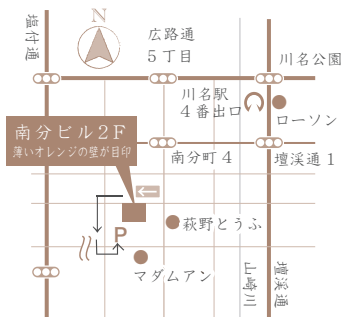
日にち 2012年11月5日(月) 時間 10:00~11:30 くらいまで
場所 ku-raku salon(くう~楽) 会費 1,500円(材料費・お茶とお菓子付き)
人数 10名様限定 ※お子様連れも歓迎。キッズルームをご利用下さい。
持ち物 スタンド式の鏡・アイメイク用品

季節の肌の優しいお手入れ会

サンダース・ベリー化粧品
講師：中野文子

夏の紫外線でダメージを受けた肌は、とってもデリケートな状態に…。
その上、冬に向かって乾燥の季節がやってきました。
正しいお手入れ方法で、日々のホームケアをマスターしましょう。

日にち 2012年11月18日(日) 時間 10:00~11:30 くらいまで
場所 ku-raku salon(くう~楽) 会費 800円(お茶とお菓子付き)
人数 10名様限定 ※お子様連れも歓迎。キッズルームをご利用下さい。



イベントのご予約は

プライベートサロン くう~楽
名古屋市昭和区南分町4-53 南分ビル2F
TEL 090-2231-0468
yoyaku@ku-raku.jp
HP <http://www.ku-raku.jp/>
※イベント当日に駐車場をご利用の方は
ご予約の際にお申し出下さい。

ローリング療法・コスモフェイシャル
くう~らく

くう~楽
Rolling Therapy

女性専用



お知らせ
イベントの

・万能選手、
もやしのお話

カラダに
やさしいお話

季節のコラム
・おなかケア

ku-raku Salon
autumn
Vol.1

Health and Beauty Column

おなかケア

老けな
けな
す
をい

体調のよくない時、ストレスを抱えている時
おなかは固くなります。そうすると内臓の動きも悪くなったり、
疲れがとれにくくなっていきます。
おなかはとても大事なところ、あなたのおなかは今、
どんな状態ですか？

自分で軽く押し試してみても固いところ
痛いところをチェックして
ケアしてあげたいですね。
右のイラストにならって
固いところをやさしく押ししたり
温めてあげることによって
調子が良くなっていきます。

日々のカンタンなケア、
セルフチェックも兼ねて
ぜひ取り入れてみて下さいね。

ご不明な点やご質問などは
白石までお尋ね下さい。



※一例です。

カラダに やさしいお話

季節の変わり目の体調管理。
内側からもケアしましょう。

だんだん秋も深まってきました。夏から秋へ季節の変わり目
に気をつけたいのはお肌のトラブル。どうしてお肌のトラブ
ルが増えるのかというと、夏の汗や紫外線によるダメージも
ありますが、東洋医学的にいっても秋は肺と大腸を痛めやす
い季節と言われているのです。
肺と大腸は皮膚を司る臓器、そして乾燥をきらいます。これ
から来るキビしい冬に向けて保湿をしっかりして、今のうち
にお肌を整えていきましょう。

秋にオススメな食べ物は白い食べ物（漂白したものではなく）、
山いも・白ネギ・レンコン… その中でも安くて栄養豊富
なもやし！もやしにはビタミンや食物せんいをはじめ、その他
豊富な栄養が含まれています。解毒作用があり、湿疹や皮膚
のトラブルに効き目があります。なんとなく見た目が頼りな
く見えるもやし。万能選手だったなんて！さっそく今晚のお
かずに、お弁当の1品にプラスしてみてくださいね。

白石家の定番

5分でできてとってもカンタン♪
もやしのピクルス風

材料

もやし 1袋 (お好みでひげ根をとる)
めんつゆ 大さじ 2
酢 大さじ 2
カレー粉 小さじ 1/2

作り方

- ①もやしは洗ってお鍋へ
- ②Aを入れてふたをし、5分加熱。
- ③火を止めてそのまま味をなじませる。

