



[ワークショップ4月5月開催]

子どもにも安全な虫よけスプレー作り

4/9(日) 13(木) 18(火) 27(木)  
5/2(火) 7(日)

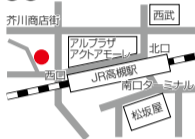
11時~12時 各日定員5名 材料費500円  
※その他予約不要のクラブ教室あり。詳しくはお問合せ下さい。

アロマショップ Hoo

(フー)  
高槻市芥川町2-1-7  
営/10時~18時  
金・土曜定休

☎072-668-6511

http://www.aromashop-hoo.com/



専門店だからできること

当店はアロマオイル約50種、ハーブ約60種を取り揃えています。ストレスや不眠、花粉症やアトピーなどの悩みを持つ方や、「分娩の時にリラックスしたい」と好きな香りを探しに来る方も。お客様が何を求めているかをお聞きして、薬局のように一人ひとりに合ったものを探してお手伝いをします。

芳香療法とは

ふと香りを吸い込んだ時に思い出がよみがえることがありますよね。嗅覚は五感の中でも特別、脳に伝わる感覚が強いと言われています。芳香療法は香りの作用を効果的に利用し、心や体の不調を癒して健康と美容に役立てていく対処法です。イライラや落ち込みが激しい時は自宅で簡単にできる芳香浴を試してみたいかでしょうか。

芳香浴の楽しみ方

まず自分が好きな香りを探ることが大切です。どれだけ効用のある香りでも苦手と感じれば効果は望めません。

好きな香りが見つければ、少しずつ生活の中に取り入れてみましょう。カップやボウルなどの容器に熱湯を注ぎ、精油を2〜3滴たらすだけで香りが広がります。また、お風呂に4〜5滴たらせば、毎日の入浴がリラクゼーションに。お部屋全体で香りを楽しみたい時や就寝時はきめ細かいミストと一緒に香りがふんわりと広がるディフューザーが便利です。そして自分オリジナルの調合ができるアロマの調合が



きるようになる。目的に合わせてさらに活用できます。アロマだけでなく、ドライハーブを使った手作り化粧品もおすすめですよ。

心の不調をコントロール

芳香療法を上手に取り入れてストレスを緩和しましょう



株式会社丸十 代表取締役  
アロマセラピーアドバイザー  
嶋津 克史さん

2012年アロマショップHooオープン。AEAJ、JAMHAの資格を取得。

上質な眠りは美肌への近道

キレイな人はしている「睡眠美容」  
健康と美容を手に入れましょう



睡眠は肌のターンオーバーに欠かせない成長ホルモンが分泌されます。体の疲れをとり、肌の調子を整える大切な時間なのです。しかし、ただ単に寝れば良いというわけではなく、眠り

TVで紹介された眠りの相談所「わたや館」ではオーダー枕やマットレスなどお悩みに合わせておすすめアイテムをご用意します。  
[体験会開催]  
快眠のためのオリジナルストレッチをスリープアドバイザーがお教えします(ハーブティドリンク付き)  
要予約(日程は予約の電話にて)

の質が大きく関係しています。正しい枕やパジャマを使うという事もありますが、寝る前は照明を抑えてTVやスマートフォンなどの強い光を控えるなど、入眠環境にも注意してみてください。



眠りショップわたや館  
マネージャー 鳥居良美さん

西川チェーン  
眠りショップわたや館

高槻市紺屋町6-18(松坂屋南側)  
営/10時~18時

☎072-685-0557

http://www.nemurishop.jp

西川チェーン 眠りショップわたや館 で検索



野菜寿司セット  
2,382円



とろ湯葉オムライス  
(バターライス)  
スープセット  
1,512円

ORIBIO Cafe Dining

(オリビオカフェダイニング)  
吹田市青葉丘北7-2  
営/11時~22時  
不定休あり

☎06-6875-5878

https://www.oribiocafe.com/



野菜中心の食生活で体内環境を整える

生命の根源である「食」を  
良質で安心な食材に見直そう

現代の食生活は動物性のもが多く、肉や魚は消化に約7時間もかかりそれだけで体の負担となります。一方、野菜や果物には人間が生命活動を行う上で欠かせない酵素が多く含まれています。肉・魚・卵に頼る代わりに、栄養価の高い野菜を中心に摂ることで、大きな負担をかけるカラダ本来の機能を高め、カラダの内側からキレイにすることが出来ます。

ORIBIOでは自社農園で「固定種・無農薬・EM農法」により育てた良質野菜や有機食材、水、調味料に至るまで「ココロとカラダに良いもの」の提供にこだわっており、根源食の大豆を使った驚きメニューなどがあります。



ORIBIO  
スタッフ 久保さん

腸からキレイに

「大豆」で腸を健やかに  
栄養の宝庫「おから」の部分も摂ろう

毎日の大腸は腸からの「大きな「便」」。腸をきれいにするために注目の「畑の肉」といわれる、栄養バランスに優れた大豆です。特に、「おから」には不溶性食物繊維、美容に効



大豆が丸ごと入った「ひみこ豆乳」・「十割豆腐(ひみこ)」・「ヨーグルトセット」は、今まで捨てていた「おから」の栄養素もしっかり摂れる。中性脂肪・コレステロールなどを付着して排出するので、体質改善やダイエットにも効果的。



ひみこ豆乳 350円  
十割豆腐ひみこ 300円  
(全て税別)

アロマ株式会社

☎072-625-3911

商品に関する詳細は、下記ホームページまで  
注文は、FAX(住所、氏名、電話番号、商品名、個数を記入の上、送付)、又はホームページまで

☎072-625-3911 ひみこ豆乳 ひみこ豆腐 で検索



アロマ株式会社  
水川社長



膝、腰、足裏が痛くなる人は靴が合っていないことがほとんど。異邦人は無料の足計測、完全オーダーメイドのインソールを作っています。

ウォーキングは自律神経のバランスを整えるので美容と健康に最適ですが、注意したいポイントがいくつかあります。歩くときは目線は遠く、胸を張り、肩を自然と前に出す。歩くと足は自然と前に出る。正しい歩き方、正しい靴の選び方です。

正しい歩き方で健康美人

ウォーキングで一番大切なのは  
正しい靴の選び方です



異邦人 阪急茨木店  
フット&シューマイスター  
斎藤 秀雄さん

異邦人 阪急茨木店

(イホウジン)  
茨木市元町3-7  
茨木しんさいばし商店街内  
営/10時~18時  
火曜定休

☎072-622-9230

