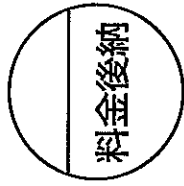
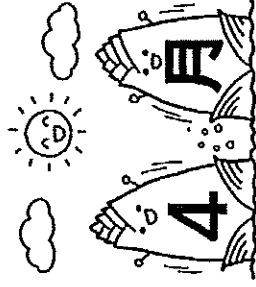


2016・4

皆様に

元気と笑顔が
届きますように



料金後納

ゆうメール



夏に向けてダイエット始めるなら

満月22日からが効果的!!

4月の満月 22日
4月の新月 7日

H28. 4



青木薬局

本店 岐阜市金園町1-4

Tel 263-1193

アピタ店 岐阜市加納神明町6-1

Tel 275-3132

ちょっと暖かくなってきたかと思ったら、、、またまた寒くなって冬物をクリーニングに出したのに～～なんてことを

毎年言っている気がしますが、今年は特に朝夕と昼との温度差もあり、体調がすっきりしない方も多いようです。花粉も多く、アレルギー薬が品薄状態になるほどです。

最近、腸内環境を整えることや、油の摂り方など、食生活の改善でアレルギーを起こしやすい方の体質改善が話題になっています。毎年お困りの方、来年のために、アレルギーに悩まない体作りを、

今から始めませんか？



青木薬局LINE@でお友達登録しませんか？

LINEの『友だち追加』で左の『QRコード』を読み取り

『トーク』でお名前を送ってください。

質問や予約も簡単にできますよ！

今年の桜は、ちよっと早く
毎日通るイチョウ並木の間の間の桜の木も咲き始めました。
このお手紙が届くころには、お花見のピークは過ぎてしまっているかな？
寒さで、体も、心も、脳も、、、硬〜く縮こまっている方も
少しずつ、体を動かかし、温まって汗が出ると、気分が晴れますよ〜。

このお手紙の中に入っている『脳トシ』って、やってみたことありますか？
思っていた以上に、皆さん、頑張ってるやっぺらっぺらやいます。

『夢中になってやっていたら、11時過ぎてた〜』

『コピーして、お友達に配ったよ〜』

『計算はできるけど、パズルは難しい〜』

『答え合わせのために、辞書で調べたわ〜』

『計算の数を少なくして〜』 などなど

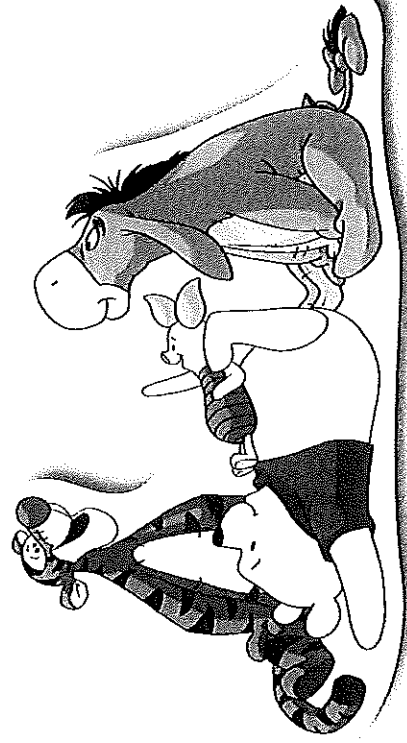
いろいろな感想をいただきました。

これからも、少しずつ内容を変えてお届けします。

1ヶ月に1回の『脳トシ』！

ぜひ、皆さんもトライし、脳を柔らかくしてくださいね〜

大きな世界で、
ゆったり生きよう



年月は長いもの。忙しい人が、短くしているだけ。
世界は広いもの。小さい人が、せまくしているだけ。
移りかわる自然は、いつだってのどかなもの。
せかせかした人が、わずらわしいと思っっているだけ。

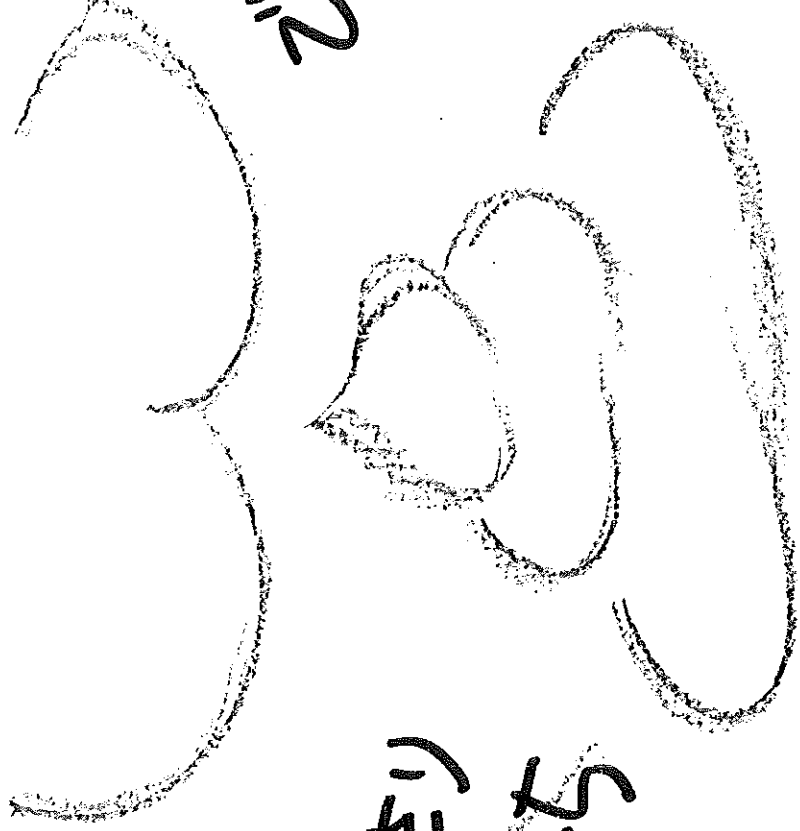


こころを
すつきり、
ハフレッツシユ

高い山に登ると、こころが広々としてくる。
川の流れば、余計なことを忘れさせてくれる。
雨や雪の夜に本を読むと、すがすがしい気分。
丘の上で詩を口ずさめば、ウキウキが止まらない。

『腸の汚れが、病気を作る!』

腸をキレイに 若返らせましょう



どんざり
えんち

どんざりか〜

絶対腸腸!

うんちをどんざり作る『食物せん!』と
腸内環境を整える『善玉菌』がた〜ざり

『イナゴールファス』

便秘のひどい方は、腸の動きを助ける
お通じ薬といっしょに食餌と効果的です!



60包 ¥7,560
30包 ¥4,104
14包 ¥2,236-

腸を若返らせる

簡単1分ヨガ

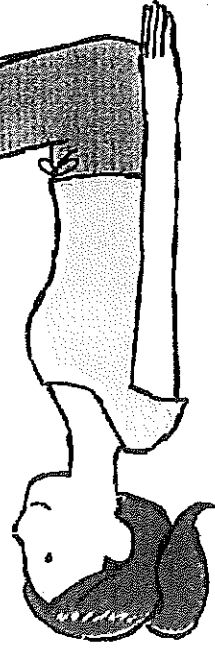
「簡単1分ヨガ」の

やり方と注意点

- 毎日、寝る前に行う。
- 簡単1分ヨガをやるときは、息を鼻から深く吸って鼻から深く吐く。
- 1分以上は無理に行わない。
- 足腰に不安のある人も無理に行わない。

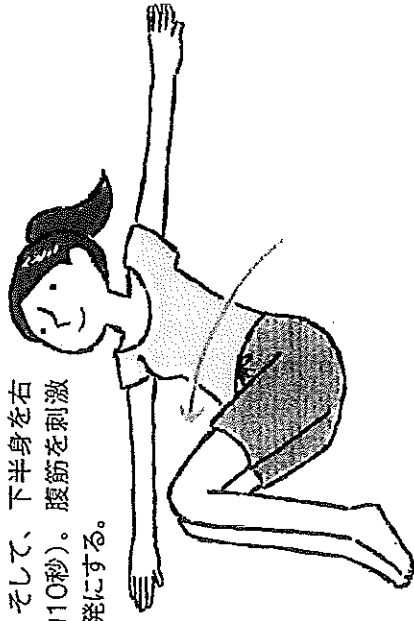
1 両足を上げてブラブラ

寝転んで足を上げ、ブラブラさせる(約10秒)。足を上げることによって、おなかへ血液が流れる。



2 寝転んで腰をひねる

①寝転んだまま、両手を左右に広げ、両ひざを曲げる。そして、下半身を右45度にひねる(約10秒)。腹筋を刺激し、腸の働きを活発にする。

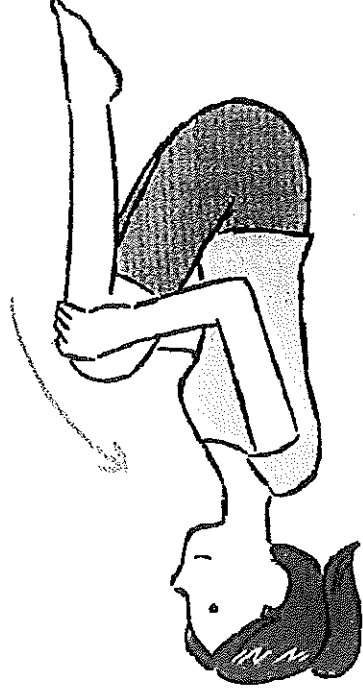


3 ひざをかかえて開く

①左右のひざを手で引き寄せる。

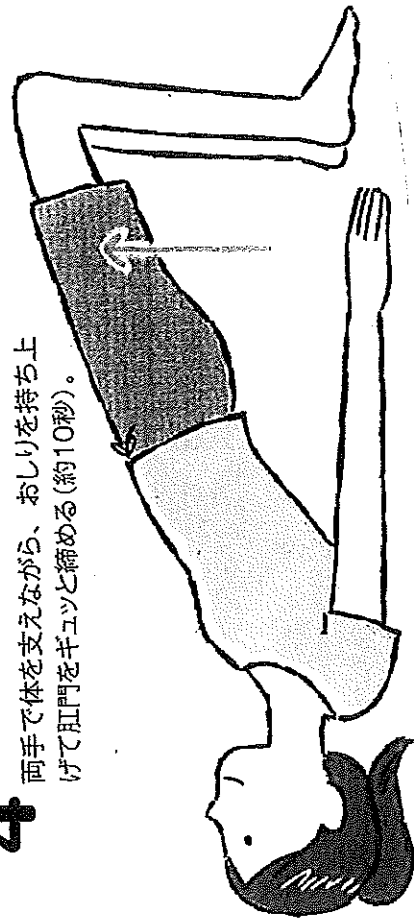
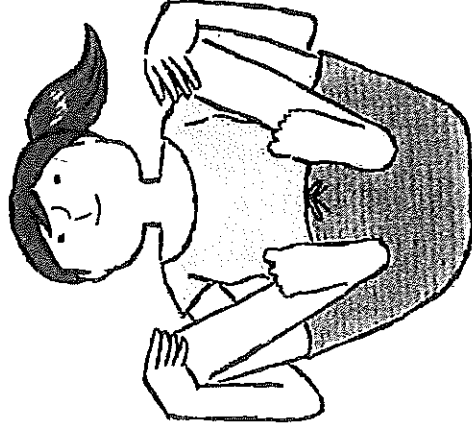


②次は下半身を左45度にひねる(約10秒)。



4 おしりを持ち上げる

両手で体を支えながら、おしりを持ち上げて肛門をキュッと締める(約10秒)。



②両ひざを開き、太ももを下腹部に近づける(約10秒)。

最後は全身の力を抜いてリラックスし、ゆっくり呼吸しましょう。

『赤ちゃんがほしいのに、なかなかできない』という
お悩みが増えています。

結婚年齢が高くなったことだけではな

くストレスが多い生活、

ホルモンに影響を及ぼす環境、

食生活や運動不足などによる体のパワー不足、

など、いろいろな原因があげられます。

病院での不妊治療は、年々進歩していますが

確率が劇的に上がっているわけはありません。

当店では、

『病院での治療には抵抗がある』

『病院の治療以外にも何かやりたい』

『ネットでの情報があり過ぎて

何をやったらいいいのかわからない』

『卵子の老化ってどういうこと？』

『基礎体温温って、測らないといけないの？』

など、病院では聞きにくい話や、どこで相談したらいいのか
困っていた方のお話を、ゆっくりに聞き、その方に必要な

不妊治療のお手伝いをさせていただきます。

一度話を、と思っただ方、お電話でご予約ください。

本店 TEL 263-1193 (担当: 岩井久美子)

平日夜、または日曜日は、アピタ店でもOKです！



女性

細胞

喜び

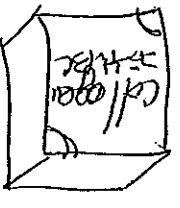
コラゲン



吸収率がイイ!! 飲みやすい!!

『コラゲンBC』

60錠 ¥6980-



- ・ほうれい線が目立ってきた。
- ・フェイスラインがたるみやすくなる。
- ・髪が細かくなった。抜けやすくなる。
- ・お肌の細かいしわが増える。
- ・知らず知らずのうちに体重が増える。
- ・関節が痛い。

コラゲンBC!!

紫外線が春から夏にかけては多くなる

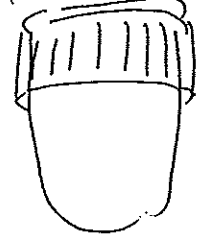


美白
おと53人

新陣代謝を高める
方々

エッセンス配合

10個限定!



MD

Rezept II

コラーゲン

5000円
お値下げ
クーポンあり

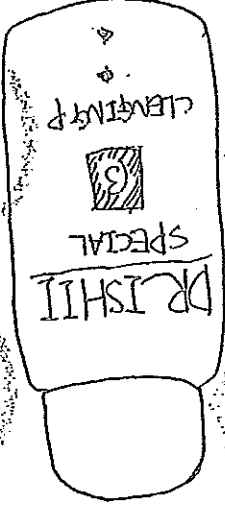
『MD Rezept II』
50ml ¥15,000- (税別)

春は、花粉やほこりが多い
お肌のトラブルが増える季節です!

そんな時こそ

洗顔

が大切!



332
普賢
お肌を
優しく
ケア

73073

黒酵母・天然ミネラル塩配合

洗顔を
しっかり
洗って

洗顔を
しっかり
洗って!

『MD クレンジングクワイター』
15gX2本 ¥3,672