

2019年 明けまして

おめでとうございます。

平成最後の年、新年号は

何になるんでしょうね？

10月には消費税も上がり

今年は、歴史的にも大きな

1年になるのではないのでしょうか？

自分のおじいちゃんが明治生まれで

明治 → 大正 → 昭和と生きて

なんかすごいな〜って思いましたか

まさか自分も三つの年号で

生きてくなんぞ、思いもせんでした。

もしかしたら、その又次の年号を

見ぬるかもしれませんね。

定休日 ☺

1月  
☺  
☺

日	月	火	水	木	金	土
		①	②	③	④	5
6	⑦	8	9	10	11	12
13	⑭	15	16	17	18	19
20	⑳	㉑	㉒	23	24	25
27	㉘	29	30	31		

2月  
☺

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	④	5	6	7	8	9
10	⑪	⑫	13	14	15	16
17	⑱	⑲	20	21	22	23
24	㉕	26	27	28		

3月  
☺

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	④	5	6	7	8	9
10	⑪	⑫	13	14	15	16
17	⑱	⑲	20	21	22	23
24/21	㉕	26	27	28	29	30

美 健康 環境 etc.

ひまわり  
レター  
1.2号

~TOPIC~

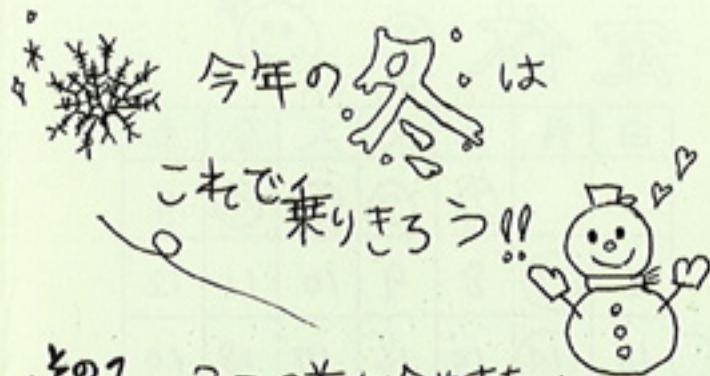
- ｲﾝｽﾀ 始めました
- 竜泉寺・湯
- 冬はこれのワキウ
- 新年のおまつ

Be-Stone - ビーストーン -  
Tel: 052-722-2828  
受付時間  
パワカラ 5:00まで / カット 6:30まで

# 天空 スパヒルズ 竜泉寺の湯

宇山にあり「竜泉寺の湯」が  
2018年12月にリニューアル  
したというこで、リニューアル！  
おもしろいばかりでやはりすごい  
人ぞしたか、以前よりか  
進化してました！

炭酸泉はもう30露天風呂の  
景色もものすごくよくなりました！  
岩盤浴もより一層、くつろ  
びる空間になってました！  
朝は変わらず6時から始まる  
ということなので、また休みの日に  
ぜひ行ってみたいと思います。



その1 3つの首を冷やさない

「首」、「手首」、「足首」この部位を暖めると  
血流がよくなり冷えるのを防ぎます①  
マフラー・足首ウォーマー・手袋・ハイソックス  
など外出する時は忘れずに②

その2 食べて体を温めよう

冬には、かぼちゃ・玉ねぎ・人参・リンゴ  
など根菜類や暖色の野菜や果物が  
オススメ③ コーヒー・ビール・緑茶は体を  
冷やすので、紅茶・ほうじ茶・赤ワイン・  
日本酒をえらぶといいですよ④

その3 窓を対策しよう

窓から熱を逃さない、寒い空気を入  
れないよう、窓ガラスに断熱シートを貼ったり  
カーテンを厚手のものに取替えるだけ  
でも体感温度が変わるのでぜひ  
試してみてください⑤



Instagram  
はじめました🌸

ビーストーンもついに

インスタデビュー♡

Instagramされている方

ぜひフォローをお願いいたします😊

されていない方は

ぜひこの機会に始めてみませんか？

hair\_salon\_bestone

で検索🔍

お客様のヘアスタイル。

お店のお知らせ、新メニュー

などなど...アップしていきますので

いいね👍👍👍どしどしお待ちしております!!!