



# Style up news 2月号



皆さん! お正月も終り鏡を見て「なんか...太った?」なんて思っていないですか? 年末年始の不摂生の結果 疲れきった腸は毒素にまみれ、血液も毒素であふれ、太ただけではなく痩せにくい体になってしまいます。 そんな時は、5色の野菜で体をリセットしましょう!

**白** 腸のリセット担当

  白菜・五ねぎ・えのき 大根など



食物繊維が腸の動きを 活発にし便通を良くしてくれます。

**赤** 血液のリセット担当①

  人参・トマト など



血中毒素を強力に除去。 血液をサラサラにしてくれます。

**緑** 血液のリセット担当②

  ピーマン・ブロッコリー ほうれん草・アスパラガスなど


血中の鉄分と結びついて新しく 丈夫な赤血球を作ります。 別名「緑の血液」

**黒** 血液のリセット担当③


  まいたけ・ひじき 黒ごまなど


血糖値を下げてくれます。

**黄** 基礎代謝のリセット担当

 ①大豆・生姜・かぼちゃなど


フラボノイドが体内のホルモン バランスを整え、痩せやすい体に。 体の機能をも回復します。

毎食バランス良く5色の野菜を摂って、今年も1年元気に過ごしましょう! Styleでの運動も忘れず! 


**素敵★イントラ** Hideko anuheia Sano 

火曜 タヒチアンダンス  
水曜・日曜 フラダンス 担当

**Aloha!** 皆さん、フラダンスとタヒチアンダンスを教えているアヌヘイ佐野です。 Aloha! このアロハという言葉、皆さんご存知かもしれませんが、実は、こんには、さようならの挨拶以外にも愛・喜び・感謝・優しさ・平静等々いろいろな意味が込められているすばらしい言葉なんです。②スタイル会員の皆さんはとも熱いけど、レッスンに来るのがとても楽しみです。今年の春、ハワイ島のクム(師匠)の所に研修旅行に行きます(おこわっず?)バージョンUP!してきますのでお楽しみに♪今年もアロハの精神で頑張りますね〜。 **おきなゴトバ**

おきな色 最近 色気です! **おきな食べ物** フルーツ全部 ナス **Aloha** 朝日昇天 


**おたの川柳** 2012年の抱負!!

 今年こそ! マラソンチャレンジ 出来るかな?

今年こそ! 気持ちで負けないプレーする!! #7さん

やっぱり気持ち!! やればできる!!

#7さんも施設長も頑張ってくださいー!

#7さんには 会員NO.3をプレゼント **川柳募集中** 

**おたの作文** 新しい年の始まりということではフレッシュな中村と12年作文です!

① かよしなのかな **②** のしぎに歌いながら

③ れし よりも **④** リーに食節りつけていた息子

⑤ すめと母 **⑥** うして?? うたっている歌は

⑦ ンチに 買い物 **⑧** シングルベルじゃないよ

⑨ よこうに 行ったり **⑩** ハッピーバースデーユーユー

⑪ えっ!? 姉々妹じゃないよ **⑫** 間違えて歌っていたのだった


姉々妹のような母娘なんです!

天然なんです...(笑)

**Mr. 九の挑戦状**

まずは1月号のこたえから! 腹黒いのが正月楽しみにしているものなんだ??

↓

腹部黒 (ふくぐくろ) わかったかな 

**初級編** おじいちゃんとする球技、なんだ?

**中級編** カタカナ2文字が大喧嘩! 何と何かな?

**上級編** ラクダとカメとサイが買い物をしています。何をかうのでしょうか?

**兔** 2月の休館日

 2(木)・9(木)  
11(土) 建国記念E  
ツ16(木)・23(木)