

# STYLE UP NEWS

## 毛切りコラム



中本 忠子さん  
81歳  
通称 ばっちゃん

「非行の原因は空腹にある」と自宅を開放し、手料理を振る舞い、親身になって相談に乗りながら、多くの子供達を更正させてきた中本さんを尊敬せずにはいられません。「見返りを求めるのは優しさじゃない」と言っただけ無私無償の愛の深さ。小さい自分を反省すると共に温かい食事の大切さを改めて感じました。



## トップニュース!

ストレッチ+体を柔らかくする食べ物で

### 柔軟性改善

体が硬いとケガをしやすかったり、腰痛になりやすかったり、血行不良になりやすかったり...とデメリットがたくさん。体を柔らかくするには毎日のストレッチが効果的ですが、もと交率よく柔らかくする為には食べ物にも注目してみましょう!

クエン酸を多く含む食べ物には、体を硬くする原因の一つである疲労物質や乳酸を抑制する効果があるので積極的に摂取しましょう!



ストレッチを行うにあたり、柔軟な筋肉をつける事も重要です! たんぱく質は脂肪のように体内に溜める事が出来ない為、良質な筋肉を作るのに必要とされます。肉・卵・豆類・牛乳等、こちらも積極的に摂取しましょう!!

今からでも遅くない!

あきらめないで! 毎日続けよう ストッチー!

一緒に柔らかくなりましょう!



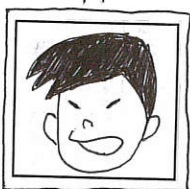
自分も体が硬く、ふとも足を肉離れさせてしまった経験があります。ケガ予防の為にも柔軟性改善を

## 妄想イラストレーター

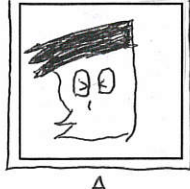
「スネオ」  
今回は「飛びはねるカエル」



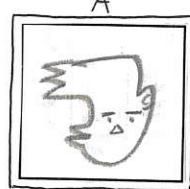
意外といかめよ



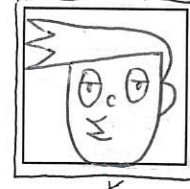
M イケメンがたまやせん?



A 似てるといへば...



A もはや人間でもない



K 眠そうなの...

## スタル10周年に向けて

「満足度」アンケート協力  
有難うございました!

| 年代別満足度  |           |
|---------|-----------|
| 70代 73% | 40代 73%   |
| 60代 85% | 30代 88%   |
| 50代 81% | 20代以下 81% |

たくさんのお客様からの温かいお言葉!! スタッフ一同にきざいで、今後もパワーアップしながら前へ進んでいきます!!

## 3月休館日

2(木)・9(木)・16(木)  
20(月) 春分の日  
23(木)・30(木)

お間違えのない様  
ご注意ください

4月号 お題

前田

スタート

「ダイエット常に私のマイブーム」

ふみおさん

「けん玉で足腰伸ばしマイブーム」

「意欲的にXシロいびむ梅の花」

「意欲い鳥がぶつかり気絶する」

「朝が来た窓を開けたら春の風」

お題 窓マイブーム  
すたろ川柳復讐部

## おたがきがらち

- 新しいお逢いの予感♡
- 感謝の気持ちを必ずおすれに!
- 言葉づかいに注意しよう!
- カーテンを変えよう! いいことありそう♪

## スタジオトピック

金曜10:15  
「エアロウオーク」  
正統派エアロ! ダイエットに動きまわす。たっぷり汗かきますよ!

## 小町日和

1000円  
千円札の横幅は、ピッタリ15cm!

