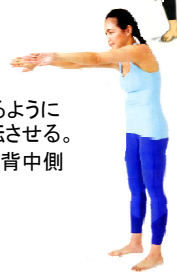
## 足のむくみ
対策
エクササイズ
筋肉にぐっと力を入れて
5秒間キープ

①片足を大きく前に出して腰を深く沈みこませ、5秒静止する
②一度立ち上がり、続いて同じ足を前に出す。(5秒静止)
③この動きを5回続けて、もう1セット反対の足でおこなう

①片足を大きく横に踏み出して、腰を深く沈みこませ、5秒静止する
②一度立ち上がり、続いて同じ足を前に出す。(5秒静止)
③この動きを5回続けて、もう1セット反対の足でおこなう

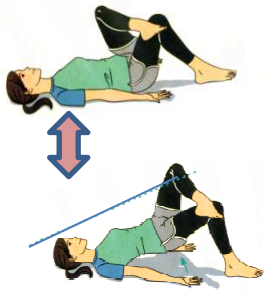


①両手を肩甲骨ごとに前にひっぱるように伸ばしながら、手の平を外側に回転させる。
②手の平を上に向けながら、ひじを背中側に引き、肩甲骨を寄せる。

## 肩甲骨
ストレッチ
背中をほぐして
ふんわり胸に

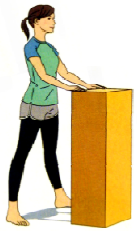
ヒップリフト(両足)
あお向けに寝て両ひざをたてる。ゆっくり4つ数えながら、お尻をもちあげる。
からだが一直線になる所まで持ち上げたら、また4つ数えながら、お尻をゆっくりおろす
20回×2セット

## 皮下脂肪型
肥満対策
エクササイズ
下半身の筋トレで
おおきな筋肉を
鍛えよう



ヒップリフト(片足)
あお向けに寝て片方の足を反対側のひざにかける。ゆっくり4つ数えながら、お尻をもちあげる。
からだが一直線になる所まで持ち上げたら、また4つ数えながら、お尻をゆっくりおろす
20回×2セット

キッチンスクワット
テーブル等に手を置いて、両足を大股に広げる。背中を伸ばし椅子に腰掛けるように4秒かけて落としていく。4秒かけてひざをのばし、元の姿勢にもどす
20回×2セット



## 焼くだけ

材料(1人前)
ゆで卵(1個)
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(1/3房)
A ツナ缶(2/3缶)
ﾖｰｸﾞﾙﾄ(大2)
ﾏﾖﾈｰｽﾞ(小1)
黒こしょう(適量)
ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽﾞ(大1)
ﾊﾟｾﾘ(適量)

作り方
1耐熱容器に硬めにゆでたブロッコリーを並べ、その上に輪切りにしたゆﾊﾟｾﾘで卵をのせ、混ぜ合わせたAをかけ、ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽﾞと、ﾊﾟｾﾘをふりかける
2ｵｰﾌﾞﾝﾄｰｽﾀｰで8分ほど焼く。

## のせるだけ

材料(1人前)
ｽﾓｰｸｻｰﾓﾝ(40g)
A ｶｯﾃｰﾁｰｽﾞ(45g)
牛乳(小1)
ﾏﾖﾈｰｽﾞ(小1)
塩・黒こしょう(適量)
ライ麦パン(2キレ)

作り方
らい麦パンに混ぜ合わせたAを塗り、その上にｽﾓｰｸｻｰﾓﾝをのせる。

STUDIO FRASH!

# NEWS PAPER

やっと朝晩冷え込むような季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？
商店街の近くでは、ミライon図書館が10月5日にオープンしました。当日はかなりの来館があったそうですが、九州の図書館としては、最大規模の図書館だそうです。一度来館されませんか？
それと、今年は商店街のイルミネーションがリニュアルいたします、夜にもすばらしいイルミネーションが楽しめますよッ!!
**イルミネーション点灯式10月26日～**

陰暦10月は神無月(かんなづき)ともいい、初冬の節で、空の青さも秋のそれとは異なり、明朗さよりも冷たく冴(さ)えかえったものとなって、冬の到来をしみじみと感じるようになるが、陽暦ではまだ秋の深まり行く季節である。寒い地方からは初霜や初雪の便りが届き、秋の夜長を思うころで、俳諧(はいかい)では10月を秋の季語、神無月を冬の季語としている。

ハロウイン(10月31日)
1月1日は「万聖節」。キリスト教のすべての聖人を祝う祭日、All Saints' Day です。ハローマス(Hallowmas)、オールハローマス(All Hallowmas)などともいいます。万聖節の前日の10月31日が「ハロウィン」、
All Hallow E'en (Halloween)です

**キャッスレスでお支払いのお客様に5％還元中！**

## 靴、バッグフェアー
## 10月20日(火)～10月31日(木)

2019
STUDIO FRASH！

STUDIO FRASH！
http://canbee.jp/ 0957-54-5005

## +2

ストール¥4,900
スエット¥16,000
パンツ¥16,000
バック¥21,000

ワンピ¥29,000
レギンス¥9,000
バック¥21,000

## gomme

オールインワン
¥24,000
ニットパーカー
¥19,000
バック ¥11,000
シューズ¥14,800

コート¥29,000
Tシャツ¥15,000
パンツ¥19,000
バック ¥16,000
シューズ¥19,000

## BRAHMIN

ニット¥16,000
パンツ¥16,800
バック¥21,000
シューズ¥19,000

ワンピ¥35,000
ストール¥59,000
バック¥19,000
シューズ¥19,000

## Biage

ニット¥12,000
スカート¥12,000
バック ¥12,000
シューズ¥13,800

## Giacca

ニット帽¥22,000
トレンチ¥24,000
フーディニット¥71,500
パンツ¥16,000
バック¥21,000
シューズ¥19,000

コーディガン¥11,800
プルオーバー¥9,800
ビックポケットパンツ¥14,800
バック ¥16,000
シューズ¥19,000

ワンピ¥18,800
バック¥19,000
シューズ¥13,800

## SEVENTY 1970

ニット帽　¥20,900
コート¥78,700

ボーダー T¥11,800
デニム¥16,800
バック ¥21,000
シューズ¥14,800

ストールカーディ
¥56,000
ワンピ　¥72,000

STUDIO Frash!

## BRAHMIN

ニットコート¥29,000
ブラウス¥16,000
パンツ¥16,000
バック ¥19,000
シューズ¥7,900

ムササビニット
¥13,800
パンツ¥16,800
バック ¥11,000
シューズ¥19,000

## SANDAY

ファー付スヌード
¥14,000
ワンピ¥6,900
レギンスツ¥5,800
バック ¥16,800
シューズ¥13800

Canbee.