「美しい姿勢」

猫背

反り越し

スマホ首

ひじ～手を戻せば
背筋がシュッと

腕を外側に
グルッと回転

鼻に指で
タッチ

指はそのまま
あごを引いて

力を抜けば
首が正しい位置に

「正しい呼吸」

意識的に呼吸して“巡る”体に

息を長く吐くだけでも、
やせスイッチON

4秒で吸って
6秒で吐く

体が整い不調も解消！

夏の「薬膳スープかけご飯」

「薬膳スープかけご飯」は

1 体を元気にする
2 うまみと栄養たっぷり
3 1色一品で満足

むくみ、便秘に

**アボカドのリゾット風
スープかけご飯**

材料（2人分）
もち麦ご飯（300g）
アボカド（1個）
しょうが（1かけ）
くるみ（大1）
切干大根（10g）
水（400ml）
みそ（大1）
カレーパウダー（小2）
塩（少々）

作り方
1アボカドは一口大に切り、しょうがとくるみはみじん切りにする
2切干大根は水で戻す。鍋に水と切干大根を戻し汁ごと入れ、中弱火で加熱する
3 1を加え、ひと煮立ちさせたら火を止め、みそを溶きいれる。カレーパウダーと塩で味を調え、もち麦ご飯にかける。

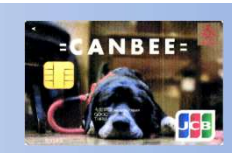
更年期症状に

**あさりと玉ねぎの
豆乳スープかけご飯**

材料（2人分）
もち麦ご飯（300g）
玉ねぎ（1/2個）
あさり（200g）
たらこ（1/2腹）
水（200ml）
豆乳（200ml）
塩（少々）

作り方
1玉ねぎは薄切り、たらこは皮から身を取り出す。あさりは塩抜きをする
2鍋に水と1を入れ、中弱火で10分程度煮る。
3豆乳を加え、煮立ったら味をととのえ、もち麦ご飯にかける

キャンビーJCBカードフェアー
期間中新規入会のお客様
1，000円の商品券プレゼント！
8月10日～9月30日
年会費、入会金、10回払い無料



STUDIO FRASH!

NEWS PAPER

8月（はちかつ）
が葉紅葉して落ちる月「葉落（はおち）月」から「葉月」となったといわれています。葉が落ちるのは秋では？と思われるかもしれませんね。
旧暦では、8月は秋なのです。

立秋　朝夕が涼しくなり、秋の気配が立つころ。立春からちょうど半年が経過し、この日から立冬の前日までが秋。暦の上では秋になりますが、日中はまだ残暑が厳しく1年で最も気温が高くなる時期です。この頃は、月遅れのお盆を前に各地で夏祭り開催されます。

暑中お見舞い申し上げます。　２か月振りのお便りですが如何お過ごしでしょうか？皆さんもワクチン接種を済まされホットされていることと思います。少しずつ元の生活に戻りつつあります。今年の年末には収束しそうな気配です。この時期には毎年夏越しまつりが開催されていましたが、今年は中止となりました。残念ですが今の状況で中止は仕方ないと思います。来年開催出来なかった２年分盛大に開催されることを願います。さて、キャンビーでは久々の大型イベントです。ブラックフォーマル（桂　由美）とレディースオーダースーツの案内です。レディースオーダースーツは、今まであまりなかった、働く女性のためのワンランク上のオーダースーツです。今回サイズゲージサンプルを常時揃えておりますのでお気軽にご試着できます。ご利用下さい。

ブラックフォーマルフェアー＆
レディースオーダースーツフェアー
8月11日(水)～8月21日(土)

夏物最終SALE　50%～60%OFF

2021
STUDIO FRASH！

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

ブラックフォーマルフェアーフェアー

8月11日(水)～8月21日(土)

桂　由美

着、楽フォーマル

（着やすいニットの新感覚フォーマル）

サイズサンプルを多数取り揃えております

レディースオーダースーツデビュー

女性のための戦闘服　ここにあります。
8月11日(水)～
素材、ディテールに及ぶ細部に拘った
自分仕様のオーダースーツ、
サイズサンプルを常時取り揃えております。
一度ご試着下さいませ。

オーバーシャッ¥17600
インポトルT¥8690
linenｻﾙｴﾙﾊﾟﾝﾂ¥24200
バック¥18700
シューズ¥18700

ｶｯﾄｶｰﾃﾞｨ　¥9790
ﾁｭﾆｯｸﾜﾝﾋﾟ¥19580
パンツ¥12980
バック¥18780
ｼｭｰｽﾞ¥20900

ﾉｰｽﾘｰﾌﾞ¥5390
ｱｰﾑｶﾊﾞｰ¥3190
ﾜﾝﾋﾟｰｽ¥31900
バック¥17600
パンツ¥7590
ｼｭｰｽﾞ¥17380

ﾆｯﾄ¥17600
ｽｶｰﾄ¥19800
ﾊﾞｯｸ¥11000
ｼｭｰｽﾞ¥18700

ﾌｰﾄﾞﾁｭﾆｯｸ¥16280
ｶﾗｰﾃﾞﾆﾑ¥16500
バック¥14300
ｼｭｰｽﾞ¥16500

夏物最終SALE
50%～60%OFF

Tｼｬﾂ¥11000
ｽｶｰﾄ¥15400
ﾊﾞｯｸ¥13200
ｼｭｰｽﾞ¥16500

Tｼｬﾂ¥9900
ｵｰﾙｲﾝﾜﾝ¥28600
ﾊﾞｯｸ¥14300
ｼｭｰｽﾞ¥20900

ﾁｭﾆｯｸﾌﾞﾗｳｽ¥7590
ﾗﾝﾆﾝｸﾞT¥8690
ﾃｰﾊﾟｰﾄﾞ¥19800
ｶｺﾞﾊﾞｯｸ¥17600
ｼｭｰｽﾞ¥5390

ｽﾄｰﾙ¥4290
ｶｯﾄﾜﾝﾋﾟ¥13200
ﾊﾞｯｸ¥4290
ｼｭｰｽﾞ¥5390