腰痛、猫背も解消

CS体操

デスクワークやスマホ操作など前かがみで固まりがちな背骨。「C」と「S」の字を描くように動かして、背骨から背骨までなめらかに動くよう維持しましょう

①椅子に座り、両足は腰幅程度に開き足裏を床につける

②骨盤を倒しながら、背中でCを描く

③かかとを上げ、骨盤の後傾を保ちつつ、おへそをのぞくように し、背中をCの字に丸める。

④かかとを床におろし、今度は背骨の前傾させる。

⑤両足の間に頭を入れるように上体を倒す。

⑥骨盤を前傾させたまま頭を上げ、背中を反らしていく。背中で**Sの字カーブ**をつくる

発酵食品で、免疫力アップ

白菜漬けと豚肉の発酵鍋

材料

白菜漬け（古漬け）250g
・豚薄切り肉150～180g
・干しえび大さじ1/2（5g）
・チンゲンサイ1～2株
・白菜（葉の部分）100g
・生しいたけ4～6枚
・ねぎ1/2本
・しょうが1かけ

作り方

①豚肉は長さを半分に切る。
白菜漬けは水けをよく絞り2～3cm幅に切る。干しえびはサッと洗い、水カップ1/4に浸す。チンゲンサイは長さを半分に切り、軸のほうは縦4～6つに切る。白菜は2～3cm幅に切る。しいたけは軸を取り、半分にそぎ切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。しょうがは薄切りにする。

②フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、しょうがを炒める。油がなじんだら、白菜漬けを入れて炒める。

③2の香りがたってきたら鍋に移し、【A】と干しえびを汁ごと加える。塩小さじ1/2、酢大さじ1～2、紹興酒大さじ3、ごま油大さじ1/2で味を調え、沸騰したら弱火で5～6分間煮る。しいたけ、ねぎ、チンゲンサイ、白菜、豚肉を加えて火を通しながら食べる。

キャンビーJCB CARD 新規入会受付中！！

- 入会費・年会費 無料！
- いつでも10回払いまで手数料 無料！
- 年数回のセール実施で、どこでも12回払いまで手数料 無料！
- もらって嬉しいベネフルポイント進呈（100円につき１ポイント）

STUDIO FRASH!

NEWS PAPER

3月：弥生（やよい）

草木が生い茂る月との意。春を迎えて草木がどんどん育つ時期で、いやが上にも生え繁ることを「いやおい」と言い、それが「やよい」になったと言われています。

ひな祭りの起源は、300年ごろの古代中国で起こった「上巳節」に遡るといわれています。「上巳（じょうし／じょうみ）」とは旧暦3月の最初の巳の日こと。のちに行事の日付が変わらないよう、3月3日となりましたが、もとは女の子のための行事ではなく、春の訪れを喜び、無病息災を願う厄払いの行事でした。

日増しに暖かくなっています。本格的な春の訪れももうすぐです。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

私ことですが、ここ２～３年で身内の不幸等葬儀に行く機会が格段に多くなっている気がします。年齢的な事もあるでしょうが、礼服を着る機会が多くなりました。礼服はサイズ感もですが、年々デザインも少しずつ変化しているようです。もしもの時に備えて一度ご自身の礼服を見直してみませんか？

フラッシュでは３月10日～17日までブラックフォーマルフェアーを開催致します。春物の第一弾も揃いましたので、一度ご来店くださいませ。お待ちしております。

ブラックフォーマルフェアー

桂 由美　トリイ ユキ

3月10(金)～17日(金)

Spring collection VOL1

本日よりスタート

2023
STUDIO FRASH！

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

ﾌﾞﾗｯｸﾜﾝﾋﾟ ¥51700
ONCE ¥15180
ｸ¥35200
ﾝﾌﾞｽ¥24200

ｽｴｯﾄ¥33000
ｽｶｰﾄ¥21780
ﾊﾞｯｸ¥29700
ｼｭｰｽﾞ ¥24700

ｵｰﾊﾞｰｵｰﾙ ¥29700
ﾎﾞｰﾀﾞｰT ¥10450
ｶﾝｶﾝ帽子 ¥7590
ﾊﾞｯｸ ¥2970
ｼｭｰｽﾞ ¥24200

ﾁｭﾆｯｸﾜﾝﾋﾟ ¥28600
ｲﾝﾎﾞﾄﾙT ¥9345
ﾚｻﾞｰｻｺｯｼｭ¥9790
ﾊﾝﾄﾞﾊﾞｯｸ ¥15400
ｼｭｰｽﾞ ¥25300

ﾌﾞﾗｳｽ¥33000
ﾜﾝﾋﾟｰｽ¥60500
ﾊﾞｯｸ¥35200
ﾚｷﾞﾝｽ¥10780
ｴﾅﾒﾙｼｭｰｽﾞ ¥2640

Spring collection VOL1

IMPORTブランド SEVENTY MARELLA LIVIANA CONTI

ナチュラルブランド マークアンド＋ デニール 揃いました。

ﾌﾞﾗｳｽ¥27780
ﾏｷｼﾝｽｶｰﾄ¥27280
ｺｰﾃﾞｨｶﾞﾝ¥16500
ﾊｲﾈｯｸT¥12100
2ｳｴｲｼｭｰｽﾞ ¥17600

ﾋﾞｯｸﾞｽﾄｰﾙ¥3190
ﾌﾟﾙｵｰﾊﾞｰ ¥11880
ﾜｲﾄﾞﾊﾟﾝﾂ ¥15180
ﾅｲﾛﾝﾊﾞｯｸ¥5390
ｼｭｰｽﾞ ¥25300

ｶｰﾃﾞｨ ¥16500
ﾁｭﾆｯｸT ¥9790
ｽｶｰﾄ ¥16280
ｼｭｰｽﾞ ¥21450

¥17600
ｽﾄｰﾙ¥3190
ｽｶｰﾄ¥21680
ﾊﾞｯｸ¥14300
ｼｭｰｽﾞ ¥17600

ﾛﾝｸﾞｼﾞﾚ¥18700
ﾌﾞﾗｳｽ¥22000
ｲﾝT¥5145
ｽｶｰﾄ¥26180
ﾊﾞｯｸ¥20900
ﾌﾞｰﾂ¥117600

Cambee.

STUDIO Frash!

ブラックフォーマルフェアー

3月10日(金)～17日(金)

期間限定です！

年2回 開催しております
ブラックフォーマルフェアー
この機会をお見逃しなく。

サイズ多数揃えました。
是非この機会にご覧ください。

桂 由美
トリイ ユキ

¥31900

¥29700

¥42900

¥42900

les basiques

7,900円～8,900円

靴 バッグの春物が揃いました。
クリエイティブエナジーのおススメスニーカー
商品満載です。