

【6月の健康通信】梅雨を乗り切るセルフケア

雨が續くと「体が重い」「気分が沈む」と感じることはありませんか？
60代からの女性の体は、梅雨の「低気圧」と「高い湿度」による自律神経の乱れや、体内の水分滞留（むくみ・関節痛）の影響を受けやすくなります。
今月は、心と体を軽やかに保つ3つのコツをご紹介します。

🔦 今日からできる！3つの梅雨どき対策

1. 朝の光と軽いストレッチ 曇りや雨の日でも、起きたらまずカーテンを開けて外の光を浴びましょう。ベッドの上で手足をぐーっと伸ばすだけで自律神経のスイッチが入り、一日のだるさが軽減されます。
2. 「中から温める」食事を 冷たいものは胃腸を冷やし、水分をさらに溜め込みます。生姜、ネギ、大葉など、体を温めて発汗を促す食材をメニューに取り入れ、温かい飲み物を選びましょう。
3. 喉が渇く前の「ちびちび給水」 60代は年齢とともに喉の渇きを感じにくくなる傾向があります。「隠れ脱水」を防ぐため、室内でも手元に飲み物を置き、渇きを感じる前に少しずつ飲む習慣を。

🌞 うっかり日焼けに注意！

梅雨の晴れ間の紫外線量は真夏並みです。お庭の手入れや少しのお買い物でも、帽子や日傘を忘れずに。



LIFE CANBEE CARD リニューアル新規入会受付中！！

入会費、年会費無料！！

いつでも10回払いまで手数料無料

ポイントサービス新規入会1.5倍

誕生日月ポイント3倍

キャンビーJCB CARDも新規会員受付中！！



STUDIO FRASH!

NEWS PAPER



6月：水無月

(みなづき)

— Early Summer
Special 20%OFF —
本日からスタート

初夏の風が心地よく感じられる季節になりました。スタジオフラッシュでは、6月13日(土)より 上質アイテムを20%OFFでご案内する特別イベントを開催いたします。

今年のスタジオフラッシュは、50代～70代のお客様から特にご支持いただいている“ゆったりとしたサイズ感”と“冷感素材”のアイテムがさらに充実しました。

- 冷感Tシャツ — ひんやりとした肌触りで、真夏まで快適
- 冷感パンツ — 体のラインを拾わず、美しく見せる大人のシルエット
- ゆったりブラウス — 上品さを保ちながら、動きやすく涼しい
- ワンピース — 1枚で“きちんと感”が整う人気アイテム

国内ブランドの丁寧な仕立てと、インポートならではの華やぎ。どちらも大人の女性に寄り添う“上質さ”を大切に選びました。

🐶 アリスちゃんのつぶやき

「こんにちは、アリスです。今年の冷感パンツ、さらさらで気持ちよさそう。みなさんが試着して“わあ、涼しい！”って笑顔になるのを見るのが、わたしの楽しみなんです。6月13日、ちゃんとお店で待ってますね。ゆっくりしてってください！」



店内は落ち着いた大人の空間。アリスちゃんの穏やかな雰囲気も相まって、ゆっくりとお買い物を楽しんでいただける時間をご用意しております。ぜひこの機会に、初夏の装いを見つけにいらしてください。

Early Summer special

20%OFF SALE
本日からスタート！

STUDIO FRASH!

<http://canbee.jp/>

0957-54-5005

2026

STUDIO FRASH!

Vol 109

Early Summer Special SALE

店頭表示価格より

20%OFF 本日からスタート

くつ、バック、アクセサリは対象外となります。



MARK AND PLUS +2
サロペットパンツ ¥25300

BL VIEWL. Tシャツ ¥8690

Plaisir キャップ ¥4840

stall. ¥4290

les basiques バック ¥33000

NO NAME シューズ ¥31000



MARK AND PLUS +2
ブラウス ¥18700

パンツ ¥23100

gomme. Tシャツ ¥16500

Hina Day green シューズ
¥21780



MARK AND PLUS +2.
Tシャツ ¥16500

パンツ ¥19800

Plaisir. キャップ ¥4190

100%a hundred percent
トートバック ¥30800

NO NAME. シューズ
¥28600



SANDY シャツ ¥9790

SANDY パンツ ¥11990

BL VIEWL. インT ¥8580

DUG standard INCIPIT
レザーバック ¥19800

Plaisir ハット ¥4290

NOUBEL VOUG
シューズ ¥12980



G ANOSCH[gustar]
ジャケット ¥20900

Plaisir キャップ ¥4290

COMME UNE FEMME
フルオーバー ¥12100

COMME UNE FEMME
パンツ ¥15400

les basiques バック ¥33000

NO NAME シューズ ¥28600



PRIORIOTY
ジャケット ¥21780
スカート ¥16500

G ANOSCH[gustar].
チュニック丈タンク
トップ ¥14080

Plaisir. キャップ ¥4290

DUG standard INCIPIT.
バック ¥18700

Rin Clover
シューズ ¥10780



+++& Gganosch.
ブルオーバー ¥16500

Plaisir. ハット ¥3190

Rough Rare
タンクトップ ¥7590

RESPIGHI. パンツ
¥20900

NOUBEL VOUG
シューズ ¥12980



OTTO ブラウス ¥34100
スカート ¥35200

Goki. タンクトップ ¥10450

Plaisir. ハット ¥4290

DUG standard INCIPIT.
バック ¥19800

100%a hundred percent
トートバック ¥30800

Hina Day green.
シューズ ¥21780

BLUE FRANCE.
ジャケット ¥28380

COMME UNE FEMME
ブラウス ¥17600

COMME UNE FEMME
スカート ¥18700

Plaisir ハット ¥3190

NOUBEL VOUG
シューズ ¥12980



STUDIO Frash!

Cambee.



IN THIS LIFE
Tシャツ ¥5390



IN THIS LIFE
Tシャツ ¥5390



alta moda Fellini デニム ¥23100

COMME UNE FEMME.
Tシャツ ¥10780

DUG standard INCIPIT
バック ¥16500
バック赤 ¥11000

NOUBEL VOUG RELA
シューズ ¥7590



G ANOSCH[gustar]
カーディ ¥12100

IN THIS LIFE
Tシャツ ¥5390

NOUBEL VOUG
シューズ ¥12980