



9月になりました、9月1日は防災の日です。

この日のきっかけは、1923年9月1日に発生した、関東大震災にあります。

マグニチュード7.9と推定される関東大震災は、近代化した首都圏を襲い広範囲に渡って甚大な被害をもたらしました。死者は約10万5,000人、全潰全焼流出家屋は約30万戸にのぼったとされています。

また古来から、立春の210日後にあたる9月1日頃を台風や強風などの災害が起こりやすい日として恐れた「二百十日」という言葉があるように、9月は日本の台風シーズンでもあります。

かつて伊勢湾周辺地域に大きな被害をもたらした伊勢湾台風が起こったのも、9月26日です。

災害の多い近年、防災の日をきっかけにもしもの時の備えを万全にしましょう。

## 頭皮をほぐしましょう

人間の体はおでこ(前頭筋)から後頭部・首・背中・腰・あしの後ろ側、カカトまで筋膜という膜でつながっているため、頭をほぐすと全身のいい影響があり、全身のセルフケアにもなります。

### 6つの効果

- ① 眼精疲労の緩和
- ② 不眠や不安感の軽減
- ③ リフトアップ・小顔・美肌(ハリ・艶)むくみ解消
- ④ 前頭葉の血行促進により集中力が高まる
- ⑤ 首・肩・背中のコリ、腰のたるみの緩和
- ⑥ 髪の毛乳頭への血行促進が促されて、毛髪に力が甦らせて美髪効果



➡ 今月からスタートする「フェイスコンディショニング」のレッスンでは、頭皮のセルフマッサージも行います、お顔のたるみの解消に最適→zoom参加も可能です！

## ヨガポーズ 三角&花輪

◎三角：全身の血行促進。脇腹・背中引き締め。

◎花輪：股関節をほぐし、内ももの筋肉を引きしめます。

代行レッスン 9/15(木) 13:30 エアロP 藤原⇒田所



スタジオ休講日 9/29・30

10月会費(変更手続き15日まで)年会費追加の方お知らせあり。

引落し百五銀行9/30、他銀行10/6です

