

リバウンド知らずで、自然に“やせ体質”へ。生活習慣病や長年の不調…根本原因を見つけ出し、改善へとサポート 健康診断が不安…。「漢方ダイエット」で体の中から見直しましょう

漢方みず堂 同仁堂 下通店

【初めての来店限定】6月30日までキャンペーン中

① 漢方薬 1人ひとりに合わせた漢方を調合

体質に合った漢方薬で体を整え、太りにくい体へ。さらに、体のさまざまな不調も改善へ

② 漢美爽水 ウエスト周りが気になる人の強い味方

原材料(一部) 食べたものが脂肪になりにくく、食事の満足感も得られ空腹感を和らげる、頼もしいダイエット補助食品

③ 漢美膳 3種の味で美味しく続けられる

栄養成分(一部) 天然由来の原料のみを使用した、食事代わりのスープ。しっかり栄養は取りながら、カロリーダウン。味はコーン、ほうれん草、トマトの3種

春とはいえず、例年のように晴れやかな気分にならない。今、運動不足やストレス発散による過食…このままでは健康診断の結果が怖い！という人も多いのでは。食べていないのに太る、何をしても痩せない…そんな悩める人にこそ試してほしいのが「漢方みず堂」の漢方ダイエットです。

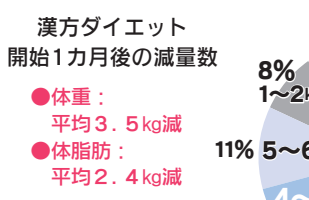
体質にあった漢方薬を専門スタッフが個別に選定。さらに食事療法で、痩せやすい体の基礎作りを行うことで、リバウンドしにくい痩せ体質へと導きます。

体質改善することで、ダイエットと同時に、生活習慣病や生理痛、更年期

「春は1年の中で最もダイエットに適した季節。まずは10日で2kg減、1カ月で5kg減を目標に！」とスタッフ。

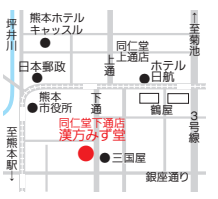
孤独で負けそうになるダイエットも、漢方みず堂なら専門相談員がマンツーマンでサポート。電話やメールでアドバイスしてくれるので、安心して続けられます。お得なキャンペーンも必見です。詳しくは店頭で。

**まずは、10日で2kg減
1カ月で5kg減を
目指しましょう**



☎096(322)0606

- 営業 / 10:00 ~ 19:00
- 住所 / 中央区下通1-7-11 (同仁堂下通ビル地階) mail:mizdo-shimo @dojindopharmacy.co.jp



漢方専門相談員が電話やメールで親身にサポートしてくれます

こんな人にも漢方はお勧めです

健康診断の結果を見て反省！数値が危険レベル、医師に痩せることを真剣に勧められた

ストレスが溜まっている

疲れがとれない・疲れやすい

便秘や生理痛をなんとかしたい

朝、気持ちよく目覚めたい

免疫力を上げたい

若々しくありたい…

4月24日まで平日限定・3人1室1人1万円〜。絶景×温泉で、癒しのひとときを… 心からゆったり。1日3組だけの“南阿蘇の隠れ宿”

眺望絶佳 南阿蘇の宿 華もみじ

標高5000mの高台、2万8000坪の広大な敷地に行む南阿蘇の軒宿・華もみじ。自然に囲まれながら、気兼ねなくゆつくり過ごしてほしいと、1日3組だけの予約を受け付けています。

1室1室が離れたお忍び感、ある部屋は、最大8人が泊まれる広さ。阿蘇外輪山の雄大な景色で心も体も開放的、日常を忘れて寛ぎの時間を。

0967(67)3010



【1泊2食付き】4月24日(金)まで/平日限定

- 4リビング和洋室(3名以上) 1人1万円(税別)
- 露付客室(3名以上) 1人1万3000円(税別)

夕食は、テーブルオーダー制で国産霜降り牛食べ放題&飲み放題

※入湯税(150円)別、現地での支払いに限りです ※土日は料金が変わります

試食会が開催！ TVなど各種メディアでも話題、南阿蘇の食のブランド「Minami Aso good」の新商品お披露目会が、3月25日、南阿蘇村で開かれ

「あそ望の郷 ぐき」で販売!

- ・そば焼酎(720ml).....5500円
- ・南阿蘇の炭酸水(200ml) ...150円
- ・米粉パスタ&そばパスタ...各390円
- ・あか牛スパイススキーマカレー(レトルト).....850円、ほか全15品(税込)

パウンドケーキ・ガトーショコラ各1080円

問合せ/道の駅 あそ望の郷ぐきの ☎0967(67)3010

南阿蘇の食ブランド初披露 南阿蘇村



4月15日(水)~27日(月)、ココロもカラダも繊細に変化する10代の女の子へ… “GOCOCI”ジュニアブラ測定会&相談会

鶴屋 会場/本館6階 ベビー用品

4月15日(水)~27日(月)に、ワコールキッズ「GOCOCI」のジュニアブラ測定会が開催されます。

何から始めたらいいの？ 自分にピッタリのサイズがわからない…。そんな10代女子の悩みを解消。きちんとした測定で、カラダに合ったウェアを選ぶお手伝いをしてくれます。

また、期間中は相談会も同時開催。初めての経験をする女の子とお母さんの不安や疑問に添えてくれますよ。

ぜひ、気軽に会場へ。

ジュニアのらくブラ GOCOCI

096(92)7000

営業/午前10時~午後7時 ※1月火曜は店休日
問合せ/本館6階ベビー用品

医療ホットライン 婦人科 妊娠しやすい日はいつ？ まずは“排卵日”を知ることから



ソフィアレディースクリニック水道町 生殖医療指導医(不妊治療の専門医)
岩政 仁 院長

精子と卵子の寿命には大きな差が。性交のタイミングはとても重要です。

パートナーと定期的に性交渉をしていて、なかなか妊娠しないという人も多いよう…。タイミングがとて重要なですね。

岩政 先生、精子は48時間、卵子は24時間が寿命といわれています。受精が成立するには精子と卵子が理想的なタイミングで出会って受精することがとても重要です。また女性の子宮が精子を受け付けるのは、排卵前の6日間です。

基礎体温をつけ、規則正しい生活を

この間に夫婦生活を毎日もしくは1日おきに行うのが、妊娠の確率を高めるタイミングといわれています。その中でも妊娠しやすいのは、排卵日前々日・前日がピークとなります。

基礎体温をつけ、規則正しい生活を

排卵日を知るには？ 岩政 排卵日を特定するには、基礎体温を計ったり、排卵痛やおりもの変化に気づくなど、自分の体と向き合うことが大切です。また、妊娠しやすい体作りに向け、禁煙やバランスの良い食事、ストレスを溜めないなど、健康的で規則正しい生活を心がけましょう。不安な方は、早めに専門医にご相談ください。

在宅による就労移行支援事業をご存知ですか？

九州で第一号の厚生労働大臣による在宅就業支援団体の登録を受けました。障がい者へ仕事を発注したい事業主と在宅で働きたい障がい者の方との橋渡し役を行っております。

受付対象者 **障がい者・難病の方等**

年齢 **18~65歳未満**

エリア **熊本県内にお住まいの方**

費用 **無料** ※但し自宅にインターネット環境が整っている方

機材 **パソコンは無料貸出し**

定員 **先着20名**

特定非営利活動法人 **在宅就労支援事業団** TEL.096-213-0701 受付時間/平日10:00~16:00
熊本県東区下南部1-1-72 内閣府認証 厚生労働大臣登録4300001号

医療法人社団 ソフィア愛育会 ソフィアレディースクリニック水道町

● 診療科目 婦人科 ●
不妊相談もお申し付け下さい。

診療時間

月・火・木	午前 10:00~14:00 午後 16:00~19:00
金・土	午前 9:00~13:00 午後 14:00~18:00
水曜	午前 9:00~13:00 午後 14:00~18:00
日・祝日	午前 8:30~12:30

〒860-0844 熊本県中央区水道町9番5-1
☎(096)322-2996
http://www.suidouchou-ic.jp