

# 今月のゆりさん4月

## ウグイスの声！



ききました♪

栃木植物園 大柿花山

2022/04/05

4月

五臓：肝 五味：酸 五色：青（緑）

食事が8割！化粧品は2割？

キレイをつくるレシピです。

春もいよいよ本番に！我が家では早々にこたつをしまっけてしまい、朝晩なんとなくさみしさを覚えております。ここ半年の我が家の食のマイブームは、あずきバターです。

あずきは高たんぱく・低脂質で、食物繊維やビタミンB群、鉄やカリウムといったミネラル、サポニンやポリフェノールなど、さまざまな栄養素をバランスよく含んでいます。毎日少しずつ食べ続けたことで、先日の健康診断では、うちの奥様の貧血の数値が改善され驚いておりますw

レバーが苦手な方にはお勧めです。おいしく食べてキレイになろう！

# 髪が若返ります♡プリケラ施術

なんとなく「**パサついて**」いませんか？

髪のパサつきはハリ・コシ成分ケラチンの不足です。  
髪の中のケラチンは、加齢によりすくなくなっていくます。  
プリケラ施術でケラチンをたっぷり補充します。  
弱酸性メニューの併用で補充したケラチンを定着させます。

もう「**パサついてる**」とは言わせない♡

髪ハリ・コシ復活です。

プリケラ施術お薦めです。

2,300 円/35g 追加 5g ごとに 100 円

ショートヘアー20分

ご予約はこちらまで



ゆり美容室専用予約サイト 24 時間受付

<https://yuribiyoushitsu.bionly.net/>

電話予約

0285-44-5182 0120-44-5182

営業時間 8:30~17:00

お休みの予定

3月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

4月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ご意見・ご感想・ご質問はこちら：[yuri\\_bs\\_bj@icloud.com](mailto:yuri_bs_bj@icloud.com)

2代目 ゆりさん 佐藤貴之

春ですね!

## 大柿花山



里山歩きができます



園内は山野草に



椿もありました!



栃木植物園 大柿花山  
栃木市都賀町家中 2212