

いつもshin.shinをご愛顧いただきまして  
誠にありがとうございます。

♪～夏が過ぎ風あざみ 誰のあこがれにさまよう  
八月は夢花火 私の心は夏模様♪

ついつい井上陽水の「少年時代」を口ずさんで  
しまいます、わたし以外にもいらっしゃるのでは  
ないでしょうか？

日傘や帽子で紫外線を防いでいるようですが、なかなか  
UVは曲者です。徹底的にお肌を守りましょう。

メイクセラピーshin.shinでは、フェイス・エ  
クササイズ「コア・デザイン」を導入しました。  
お顔のたるみ、くすみに効果があります。  
大変好評ですので、ぜひご体感ください。

代表 みきしほ



イラスト：月与志 <http://tsuyoshi-jp.com>

## 幸せをつくる力は、筋肉でできている

体に筋肉がつくと、体のフットワークが軽くなる。  
心に筋肉がつくと、幸せな気分になる。  
そのどちらもが軽くなり、うまくまわりはじめたとき、人生が充実する…。

• 正しい姿勢 • 正しい歩き方  
• 栄養学 • 解剖学 • 生理学 • 運動学  
ストレスフリーで自分づくりをすること。

「外見を整えると心が元気になる」「メイクで元気に！」  
外見とは、メイク=顔も含め全てです。  
メイクセラピーshin.shinはこれからも幸せづくりを応援しています。

