



ふじわら新聞

年末年始のご案内 12/30(火)は12時まで / 12/31(水)~1/4(日) 休診

こんにちは😊 今年もとうとう、残りひと月となりました。皆様いかがお過ごですか? 師走の声を聞くだけで、気忙しくなってきますね。暖かくして、よく食べ、よく寝て、健康に年越ししましょう!

12/22は冬至「一陽来復」(いちょうらいふく)。一年で最も太陽の力が弱まるとき同時に、この日を境に太陽の力がよみがえる日です。運を呼び込んで春へ向けてスタートしましょう!

柚子湯は香りにリラックス効果があり、カラダを温めてくれます!

運を呼び込む「ん」のつく野菜には栄養もたっぷりです。

(なんきん・れんこん・にんじんなど)



ハイチャージNEO 冬のキャンペーン

12月1日(火) ~ 1月17日(日)

通常価格から500円OFF!
年末と年始にそれぞれ一回
ご利用いただけます!

風邪予防に!野菜の中でもビタミンCがたっぷりなお手頃野菜。たっぷり食べて風邪予防にも!
ビタミンUは胃腸の粘膜を正常に保つ働きがあり、よく揚げ物にも添えられています

キャベツ焼き

材料 (2人分)

・キャベツ 1/4コ(300g)

・卵 2コ

・豚バラ肉 (薄切り)100g

・一味とうがらし適量

・ポン酢しょうゆ適量

・塩

1. キャベツは軸を除き、繊維に垂直に1cm幅に切る。
2. ボウルに卵と塩二つまみを入れ、溶きほぐす。
キャベツを加え、混ぜ合わせる。
3. フライパンに豚肉を並べて中火にかけ、塩少々をふる。
豚肉の色が変わったら2をのせて弱火にし、ふたをする。
4. 3分間ほどこんがりと焼いたら裏返し、さらにふたをせずに2分間ほど焼いて器に盛る。
一味とうがらしをふり、ポン酢しょうゆを添える。



岡山市東区松崎
157-7



実費治療について

治療時間 約50分(施術を含む) 料金【初回3500円 2回目以降3000円】

※要予約

慢性的な痛みや、体のメンテナンスには健康保険をご使用いただけません。当院では実費治療にて、お一人おひとりにあった治療をいたします。アスリートの体のケアにも愛用される“ハイチャージNEO”を使用し、細胞レベルで体内にエネルギーを届け、ミトコンドリアを活性化することで基礎代謝を高めます。疲れにくく、ケガをしにくい体づくりが期待できます。睡眠に関するうれしい感想もいただいております。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	~13:00	×
15:30~19:30	●	●	~18:00	●	●	×	×

HP

