



# 和泉ふれあいの家 変わり風呂週間

\* 期間

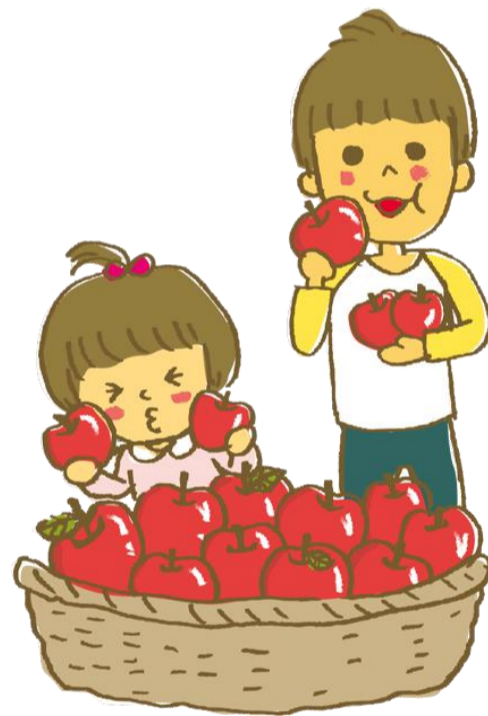
2月1日（月）～2月6日（土）

\* 効能

🔥 冷え症予防

🔥 疲労回復

🔥 血行改善



1日1個のリンゴは医者をお遠ざけるといわれています。

リンゴには生活習慣病の予防に効果的な「食物繊維」や「カリウム」などが多く含まれ現代人の健康増進にはもってこいの果物です。

リンゴの皮にはビタミンミネラルが豊富で血流が良くない保湿や美肌効果もあります。

ぜひリンゴを食べる際は皮ごと食べてみてください。

