

足指を鍛えることでバランス力がアップして体幹も鍛えられます。歩く時も立ち時も、日頃から足指を使えるように「フロッグハンド」トレーニングしましょう。

※無理をせず、自分のペースで行いましょう。

①「フロッグハンド」の動作を、自分のペースで行いましょう。

「フロッグハンド」3,456円(税込)
ソフトタイプ・ハードタイプの2種類

★「anan」2016年「カラダにいいもの大賞」準グランプリ受賞

今までになかった足指を動かすことの大切さに着目し、簡単に本格トレーニングができる、猪俣氏考案のアイテム。

https://www.ft2015.com/ (公式HP)
他、アマゾン、東急ハンズなどで購入できます。

足指、体幹のバランストレーニング

①装着した足を軸にして、片方の足を持ち上げて、20秒キープ。もう片方の足も同様に行う。

＜基本の姿勢＞
足指1本ずつに揉み玉をつかませて、持ち手を固定する。

股関節が開かないようお尻に力を入れて持ち上げる。

②装着した足を軸にして、片方の足を後ろに上げて、20秒キープ。もう片方の足も同様に行う。

フロッグハンドをかませた足指は、足指の力で片足でも身体が安定しています。

★けがをしないよう周りに物が無いスペースで行いましょう。

体幹トレーニング・猪俣龍巳氏に聞きました！

足指を使った体幹トレーニングで、バランススカアップ！

歩く時に転倒したり、重たい荷物を持つとふらつくことがないですか？それは、足指がしっかり使えていないからです。今回は、足指を簡単な方法で鍛えることができるトレーニングを紹介いたします。

足指がしっかり使われていると、身体は安定してふらつきません。身体のバランスが取れるので、転倒を防止し、姿勢も歩き方も自然に良くなっていきます。

●今回使用するもの
フロッグハンド

揉み玉

持ち手(ハンド)

SKIP読者限定特典

～4月末日まで

【パーソナル】or【グループ】トレーニング
通常1回10,000円→初回限定 **5,000円**

※グループレッスンは最大6名までOK!
ご家族やご友人などグループでご予約ください。

●完全予約制です。まずはお電話でお気軽にお問い合わせください。

「コラボ」代表 猪俣 龍巳 トレーナー (いのまた たつみ)

元ソフトバンクホークス松中選手や数多くのトップアスリートのトレーナーを務め、卓越した理論に基づくトレーニングやマッサージ治療に定評がある。【指圧師免許・鍼灸師免許・灸師免許】

楽しく 無理なく 体幹トレーニング

コアトレーニング&マッサージ
COLABO (コラボ)

☎092-433-2040

福岡市博多区博多駅東2-17-5ARKビル3F

完全予約制
※電話に出られない場合は、折り返しお電話いたします。
JR博多駅より徒歩約3分

体を動かす前に！

「水と大地の黒酢」

アミノ酸・クエン酸がたっぷり！

成熟黒酢のサプリメント

こんな方におススメ！

- 疲れやすいと感じる方
- 寝付き、目覚めが悪い方
- 食生活が偏りがちな方
- 美容が気になる方

有名アスリートの体幹トレーナー 猪俣 龍巳氏も推奨のサプリ！

独自の減圧高濃縮製法で **1ギョツと50倍に濃縮!**

水と大地の黒酢

（62粒入）約1か月分 ※送料無料 **1,680円** (税込)

お得な定期コースなら、1袋から**5%引き!** 詳しくはお問い合わせください。

■お問い合わせ・お申し込みは

0120-200-777

http://200777.jp info@200777.jp

株式会社アサヒライフックス
元気ライフサポート事業部
福岡市博多区博多駅東3-5-15

Others

春のスキコミ! 拡大版

オランダ発のポータブルバーベキューグリルです。重さ3.7kgと軽量で持ち運びも設置も簡単。燃料用の炭と食材さえあれば、すぐに始められます。使用後はすべてのパーツを食洗器で洗えます。準備や後片付けが面倒なバーベキューもラクラク。お花見で活躍すること間違いなしです。

UNA GRILL (ウナグリル) / UNA
4色展開 **19,980円** (税込)

0.2秒で発熱し、高温・短時間でパンやグリル料理をおいしく調理するトースター。ブームをけん引する一台に、桜をイメージした新色が数量限定で登場! 大人っぽいスモーキーピンクでキッチンがぱっと華やかに。新生活にもおすすめです。

グラファイト グリル&トースター「SAKURA」/アラジン
19,980円 (税込)

取材協力
ブルミエ・マルシェ 店長 青木 理恵さん

『ブルミエ・マルシェ』
博多リブレインモール 地下2階
tel 092-262-8321

竹から生まれた「竹布 (TAKEFU)」の注目が高まっています。竹布とは竹の特性をそのまま生かし、抗菌性、消臭性、制電性、吸湿・吸水性を持ち合わせた天然繊維。今の季節、花粉や汗・におい対策にもおすすめです。リニューアルオープンした「ナチュ村」は竹布アイテムの品揃えが西日本随一。Tシャツ、タンクトップ、靴下など、約100種類を揃えています。

うるおいマスク 1,080円 (税込)
制電性が高いので、花粉の付着を防ぎ、これからの季節に大活躍!

取材協力
イムズ 丸本さん

「natural food shop ナチュ村」
イムズ6F
tel 092-791-7365

和布 (なごみぬの) 2,052円 (税込)
スカーフとして、ウォーキングのタオルとして、汗の臭いもしっかりと消臭してくれます。

good-quality

福岡発の革小物メーカー「PORCO ROSSO」の「アルファベットチャーム」(1,296円)は、上質なレザーを用いて1点1点手作りされたもの。ふっくらと立体感のある表情が個性的で、バッグや小物に付けるとアクセントに。全アルファベットが揃い、色も4色から選べます。お店には他にも名刺入れやペンケース、キーカバーなど、ちょっとしたギフトにおすすめの小物から、本革バッグまで革製品が豊富に揃っています。薬院店には工房が併設されていて、実際に製作している様子も見れますよ。

★池田さん(会社員)

「PORCO ROSSO 薬院店」
福岡市中央区薬院3-11-1
tel 092-791-2934



猫たちの悲劇が始まっています。

病気になって捨てられている現状

マザールーフには犬がたくさんいました。それは、街や公園に捨てられていた犬たちに出会って保護したり、家の前に置き去りにされた犬たちがいたからです。里親に出したりしました。今では幸せに暮らしている犬たちも沢山います。数年前まで犬たちが公園に捨てられていることが多く、保護に出て行っていました。今ではほとんど見かけることはなくなりました。

しかし、ここ数年ペットとして人気が出た猫たちに悲劇が始まっているのです。猫は腎臓病になることが多く、病気になって捨てられていることが多くみられるようになってきました。公園で捨てられた猫を見ると状況的にも病気がなと思われることがあります。保護しようと思っても、猫は犬に比べるととても難しいです。

ペットはブームだから飼うのではなく、愛情を注げる状況と家族の一員として迎え入れられるかを考えて迎え入れ、最後まで見てほしいと願うばかりです。



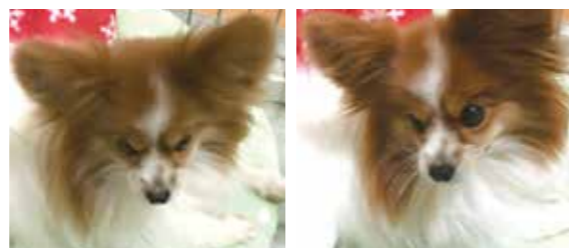
愛嬌があり可愛いと人気の ピーチが腎臓結石に!



ピーチが下痢をしたので病院へ行きました。エコー検査などの診断をしてもらって腎臓に結石があることが判明しました。まだ8歳になったばかりのピーチ、体重も3.1キロと見た目より軽い小型犬なのです。他にも肝臓がとても小さいので病気の併発があるかもしれないと再検査をすることになりました。

ピーチの場合、結石なので食事療法で改善することもできないので現状をチェックしながら最後は摘出手術になるだろうと予測しています。何だか小さいので可哀相ですが、今は元気に散歩もしていますので良かったと思っています。

しかし、いつどうなるかわからないので「いつもと違う」を皆で見逃さないようにしようと思っています。頑張れピーチ!



マザールーフからのお願い

マザールーフに保護に来てくださいや、引き取って欲しいとの連絡が来ます。マザールーフでは保護活動をしているわけではありません。マザールーフには動物を保護しておく施設はありません。マザールーフでできることは、里親探しのお手伝いや問題行動の動物たちの対処の仕方などを教えることです。

募金のお願い

保護した犬や警察からやって来た犬は、動物病院でノミやダニの駆除やワクチン注射や健康チェックをしてから連れてきます。マザールーフにいる犬達に病気が移ることがあっては大変なことになるからです。その費用が思いの外かかります。ぜひ、皆様のご支援をお願いします。

- 郵便振替
振替口座番号 01730-0-108697
口座名:「マザールーフ」事務局
- 銀行振込
福岡銀行 本店営業部 普通 5073780
口座名:マザールーフ 代表 原田敦子

陸ちゃんの膀胱炎と膀胱結晶、 尿道炎は完治しました。

ひと安心でしたが…



膀胱炎から泌尿器官の病気が発症したり陸ちゃんでしたが、おかげさまで膀胱炎関係の病気は回復しました。

喜んでいたら、今度は頭が傾いて目が左右に動いているのです。気持ちが悪いのかご飯も食べません。数ヶ月前に同じ症状が起きたので夜間動物病院へ行きましたが、ここ数日で同じような発作が起こりました。事故で脳挫傷だったので、脳に障害が出ることもあると言われていましたので心配になっています。この症状が頻繁に発症するようになったら、何が問題なのかを検査して治療法を探らなければならないと思います。

陸ちゃん自身も大変だと思います。やっと元気になったと思ったら、次から次に病気を発症するのでなんだか可哀相ですが、元気で楽しく暮らせるようにしてやりたいと思っています。



ハッチ



膀胱炎が完治した猫たち。

ストレスに要注意 だって!

保護猫3匹は仲良しじゃないの?

3匹の猫、キキとハッチとクリスは歳は離れているけど仲良く暮らしていると思っていたら、いじめにあっている猫がいた。猫も性格がいろいろで、甘え上手なキキとハッチ。大人なのに甘えたいクリス。そんな3匹はドアを開けたら豹変する素早さを持っている。ドアからすり抜け走り出すから大変だ。

そんな3匹ですが、3匹が仲良く暮らしていると思い込んでいたら膀胱炎が発症して分かったことがある。お互い牽制しあったり、喧嘩したりしているようなのだ。膀胱炎が治ったのにまた再発した原因がストレスからと言われた。

いったいどうしてストレスに…楽しいように部屋にもおもちゃやトンネルなど快適に過ごせるようにしているつもりが、抱っこしたり遊んでやる時間が足りないのか?お願いだから3匹で仲良く遊んでくださいね。



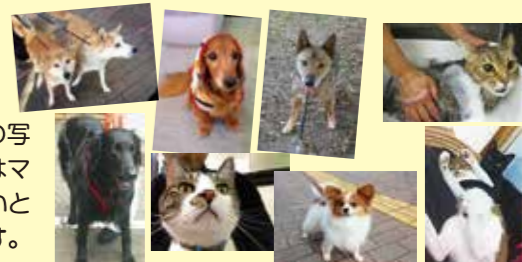
キキ



クリス

可愛いポストカードが誕生しました。 売上金は動物たちの医療費に使います。

マザールーフの動物たちのベストショットのポストカードをつくりました。どの写真も可愛くて表情豊かで、見るだけでも笑顔になるものです。もちろん売上金はマザールーフの運営資金となります。毎年莫大にかかる医療費の一部に使いたいと思いますので、ご支援の一環としてお買い上げをお願いします。1枚150円です。



ほぼ毎日更新!



マザールーフの動物たちの日常をブログに掲載中!

《月刊SKIPウェブサイト》 <http://gekkan-skip.co.jp/>

春になっ

たら 出かけたい!

Spring has come

心が癒され、気分が爽快になる
おすすめスポット!

船で行く能古島 春を感じる黄色い菜の花畑

のこのしまアイランドパーク

のこのしまアイランドパークの広大な敷地の中で、春になると約50万本の菜の花が咲き誇ります。青い空に海と黄色のコントラストが美しく心が癒されていくようです。島内を自転車で1周することもできるし、バーベキューや名物の「能古うどん」を食べることもできます。能古島へはフェリーに乗って約10分で到着します。フェリーでは海風を感じることができ、爽快な気分にしてくれるのでリフレッシュにも最適です。

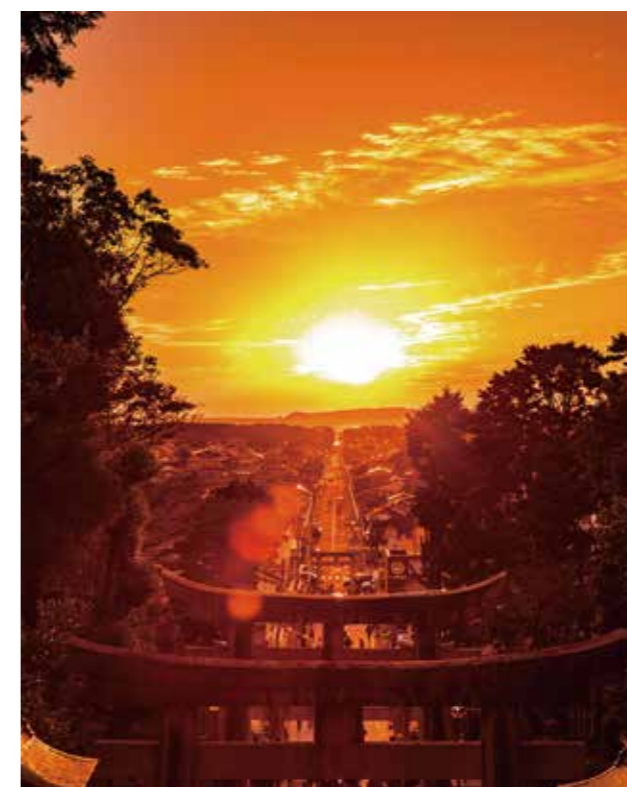
一度は行ったことがあるかもしれないけれど、春になったら出かけたくなるスポットをご紹介します。気分転換になったり、元気が湧いて来たり、心が落ち着く自然を満喫しに出かけてみませんか？



新緑の美しさで癒される「森林セラピー基地」 幻想的な美しさの「篠栗九大の森」で感動!

癒し効果が森林医学の面から実証されている「森林セラピー基地」に認定されている、糟屋郡篠栗町の「篠栗九大の森」は、自然を体感できる森で、その不思議な絶景は思わず声を上げてしまうほどです。九州大学福岡演習林の西端にあり、篠栗町と九州大学が共同で整備・管理を行っている約17haの森で、約50種の常緑広葉樹と約40種の落葉広葉樹が生育しています。その中心にある蒲田池の周りに約2kmの遊歩道があり、その道を進んでいくと「水辺の森」があり、その池を見ると今まで見たことのない幻想的な光景が目飛び込んできます。その圧倒的なオーラは想像以上に美しい光景です。水面上に円錐形の木々が並んでおり、時間を忘れるほどの感動があります。その木は落羽松(ラクウショウ)という木で、北アメリカ原産で湿潤地に強く池のほとりなど根が冠水するような場所で自生することが多いそうです。「ジブリの世界に迷い込んだよう」と人気を呼んでいるこの景色は、見るだけで癒されます。

福津の海と夕日はロマンティックな気分を満喫できる 海を見ながら美味しいコーヒータイムを…

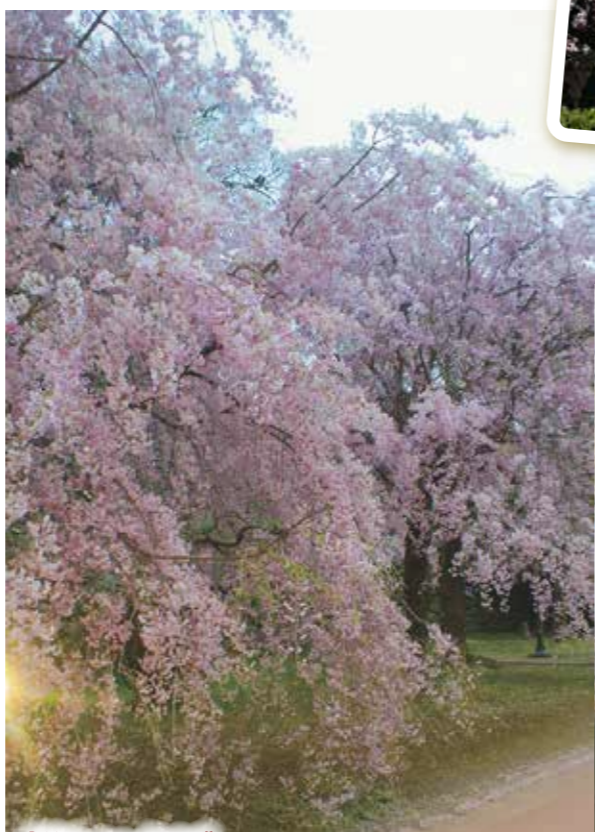


福岡から気軽に行けて美しい海を楽しめるのが福津市。もちろん新鮮で美味しい魚も食べられます。福津市で人気が出てきている観光スポットとして、古い町並みの散策が楽しめる「津屋崎千軒」の古い家は、タイムスリップした気分になります。他にも、パワースポットとして人気の「宮地嶽神社」をお参りして清々しい気分になるのもおすすめです。福津は海に沈む美しい夕日が見られる街。日頃の疲れを癒すために、海岸沿いにあるカフェで美味しいコーヒーをいただきながら、ゆったりとした時間を過ごせば、最高の気分転換ができます。



春になったら秋月の桜と 骨董めぐりで癒される

鎌倉時代から江戸時代に栄えた城下町の秋月は、国の重要伝統的建造物や城跡、武家屋敷があり「筑前の小京都」と呼ばれています。春は桜が満開になり、雰囲気のある城下町は、ただ歩いているだけで慌ただしい日常を忘れることができ心が安らぎます。桜を見ながら骨董めぐりするのも秋月の魅力。古の時代を感じながら、好きなものに出会うかもしれない骨董探しの楽しいひと時も、秋月ならではの魅力です。福岡から車で行きやすく、日本の原風景にも出会える町です。名物の美味しい葛きりをいただくのも楽しみです。



桜といえば 城内の桜が見事 しだれ桜、八重桜などが 咲き誇ります

春の花の代名詞と言えば桜。福岡市内には桜の名所は多くあります。そんな中で見応えのあるのは約1,000本の桜が咲きほこる舞鶴公園。公園内には福岡城跡や鴻臚館、平和台球場跡、お濠の周りには美しい桜の花が咲き誇ります。そのエリアエリアで、しだれ桜にソメイヨシノ、八重桜と美しさを競い見応えがあります。「福岡城さくらまつり」の期間中は、桜がライトアップされてグルメ屋台も登場します。

舞鶴公園



— 信頼できる美容皮膚科・美容外科をお探しの方へ —

赤坂クリニックは開院29年目の福岡の老舗クリニックです。

院長・形成外科専門医
木下浩二

【日本形成外科学会専門医・日本美容外科学会(JSAPS)正会員・日本創傷外科学会専門医】



◆4名の皮膚科・形成外科専門医が、毎日、複数名体制で診療。カウンセリングから治療、アフターケアまで医師が責任をもって担当しています。

◆クリニック専用フロアに医療レーザー機器を19種類完備するなど、美容皮膚科・形成外科・美容外科・医療脱毛の専門的対応が可能です。

ドクターが本音で語る「ビューティブログ」更新中。
各治療法や症例の紹介、お得な情報も掲載しています。
無理に治療をすすめることはありません。まずはお気軽に医師にご相談ください。

皮膚科専門医
中園亜矢子

【日本皮膚科学会専門医 / 日本皮膚科学会美容皮膚科・レーザー指導専門医 / 日本美容皮膚科学会評議員】



春の特別企画

～4月末日まで

「ワキ ボトックス」10%OFF

洋服の汗ジミが気になる方に。
1回で約3～5カ月間ワキの汗を抑制するので、今の時期に受けると夏も快適に過ごせます。施術は約10分程度で痛みも少なく針跡も残らないので、気軽に受ける方が増えています。

●ワキボトックス 両ワキ 58,000円→**52,200円** ※麻酔クリーム代別途2,000円



切らないたるみ治療

人気No.1!

＜ 深部からしっかり引き締めるHIFU治療 ＞

ダブロ NEW! **ダブログールド**

九州では数少ないダブロ。ワンランク上の「ダブログールド」も新導入!
メスを使わないフェイスリフト。高密度な超音波がゆるんだ筋膜層に作用し、深部からしっかり引き締めます。
ダブロの新バージョン「ダブログールド」を九州で先駆けて導入!皮膚表面から4層の異なる深さの引き締めが可能となり、より細やかなデザインでの照射を行います。

【夜★ダブロ】実施中
毎週月曜～木曜限定 18時～20時の時間帯も「ダブロ」が受けられます。
★ご予約は下記まで。
☎ 0120-04-4617
★【夜 ダブロ】の時間内にダブロとイオン導入をセットで受けられる場合に限り、イオン導入が1回3,800円→3,000円に。

（費用の一例）
●パワーそのまま「お手軽ダブロ」
両ほほ～アゴ下1回54,000円→**初回お試し 51,500円**
●顔全体に「しっかりダブロ」
顔全体1回80,000円→**初回お試し 68,000円**



＜ 皮膚を引き締める光治療 ＞

スキントイトII 光治療トップブランドの新機種。顔や首の真皮深層に熱を与え、ハリを取り戻す肌の若返り治療。


●両ほほ～アゴ下 or 首～デコルテ ……それぞれ初回お試し **10,000円**
●「BBL」+「スキントイトII」(くすみ・美白・引き締め) ……初回お試し **23,000円**

二重まぶた・目もと治療

専用の極細針糸を使用した【埋没法】や、緻密なデザインによる【全切開法】は自然な仕上がりに定評があります。平行型ラインをご希望の場合、傷あとが目立たない【目頭切開(Z法)】など、お1人毎に最適な方法を提案しています。


※すべてお薬・麻酔代込の両側料金

●埋没法 (2点法) **64,800円** (4点法) **74,800円**
●全切開法 …… **234,800円～268,000円**
●目頭切開 Z法 …… **189,000円**
上記の二重まぶた手術には10,000円OFFの学割アリ!
●上まぶた・下まぶたのたるみ取り ●下まぶた脂肪取り(経結膜脱脂) など



シミ・くすみ・美白 レーザー光治療

●濃いシミをしっかりと除去(Qスイッチ又はピコ秒レーザー) 直径1cm **15,000円**
※別途処置料2,000円
●顔全体の小さいシミ・ソバカス(ジェントル) 両頬 **初回お試し 11,000円**
●シミ・くすみ・美白・ハリ改善(BBL) 顔全体 …… **初回お試し 13,000円**



★掲載料金はすべて税込です。＜その他の治療の一例＞ ●タトゥー除去(ピコ秒レーザー、切除手術) ●溶ける糸リフト(各種) ●ニキビ、ニキビ跡 ●イボ、ホクロなど各種できもの治療など

美容形成外科 赤坂クリニック

福岡市中央区赤坂1-13-8 赤坂ウイングビル

赤坂クリニック 福岡 検索

スマホからもアクセスOK!
www.akasaka-da.com

☎ 0120-33-4613
☎ 092-734-4613
■診療時間/9:30～18:00(休) 未帰午後・日祝

☎ 0120-04-4617
☎ 092-734-4617
■診療時間/月～土 9:30～20:00 日 10:00～19:00(休) 祝日

診察開始時間が早くなりました! 電話受付は19時までです。
●カード利用可 ※保険診療を除く



医療脱毛 6機種を使い分けた「赤坂式オーダーメイド脱毛」

国内初 レーザー脱毛用医療機器として厚生労働省承認機に!
深い層まで光が届き、男性ヒゲ・剛毛に優れた効果。

「ジェントルレーズプロ」 「ジェントルヤグ」

「ソプラノアイス・プラチナム」 「ジェントルレーズ」 「ダイオード」

「医療針脱毛」 レーザーが効かない毛、硬毛化した毛、白髪、金髪に対応する唯一の方法

福岡でも珍しいワンフロアを使った脱毛専用フロア。開院当初から取り組んできた豊富な経験と症例。医師とベテランの脱毛専任看護師が全力で取り組みます。

●カウンセリング、テスト照射、パッチテストは無料です。
●勧誘は一切ありません。まずはお気軽にご相談ください。



春のお得なセット企画

～4月末日まで

お気楽脱毛 選べる3カ所セット
★減毛が早い、人気部位のお気楽セットプラン。

- ヒジ下 4回
- ヒザ下(ヒザなし) 4回
- 両ワキ 4回
- Vライン 4回
- 口ヒゲ 6回

お得な3カ所セット **100,000円**
※1ライン、0ラインもご希望の場合はお得なセットをご用意しています。

一番人気! V・Oライン脱毛
★一生ものの仕上がりで毎月100名以上の実績。

- 少ない回数で仕上がる効果に定評あり。普通肌の場合は4回で満足度90%以上。
- 凸凹のあるV・Oラインも照射ムラなくピシッと仕上げます。
- Vライン(ビキニライン) 4回
- Iライン(陰部周囲) 4回
- Oライン(肛門周囲) 4回

3カ所×4回セット【脱毛範囲フリー!】 **75,600円**



赤坂式プチ全身脱毛 人気上昇中

効果・痛み軽減・仕上がりを考慮した赤クリならではの全身脱毛。

- 口ヒゲ ●両ワキ
- 両ヒジ下 ●Vライン
- 1ライン ●Oライン
- 両手ゆび甲 ●両太もも
- 両ヒザ ●両ヒザ下
- 両足ゆび甲

11カ所・お得な4回セット **294,306円→250,000円**
※上記のうち脱毛を希望しない部位がある場合にはご相談ください。

カオ脱毛 女性 うぶ毛脱毛

美肌効果もあって大人気!

- 口ヒゲ 6回 10,000円
- 頬(眉間含む) 6回 10,000円
- 鼻 6回 10,000円
- 両頬(左右) 各6回 10,000円
- アゴ 6回 10,000円

6カ所フルフェイスお得な6回セット **10%OFF! 60,000円→54,000円**

男性 ヒゲ脱毛

毛根の深いヒゲも自信あり。

- 口ヒゲ 6回 15,000円
- 両頬(左右) 各6回 15,000円
- アゴ 6回 15,000円
- 首 6回 15,000円

6カ所フルフェイスお得な6回セット **10%OFF! 65,000円→58,500円**



全身脱毛パーフェクトプラン【20カ所】一番お得!

19カ所×6回+Vライン中央部×2回 お得なセット 932,800円→**598,000円**

※処置料として毎回別途1,000円～3,000円(男性は～5,000円)が必要です。処置料には施術後の軟膏や、炎症が生じた場合の皮膚科医の診察・お薬代も含まれます。

詳しくはホームページをご覧ください。

完全予約制

福岡市中央区赤坂1-13-8 赤坂ウイングビル

赤坂クリニック 福岡

☎ 0120-33-4613
☎ 092-734-4613
■診療時間/9:30～18:00(休) 未帰午後・日祝

☎ 0120-04-4617
☎ 092-734-4617
■診療時間/月～土 9:30～20:00 日 10:00～19:00(休) 祝日

診察開始時間が早くなりました! 電話受付は19時までです。
●カード利用可 ※保険診療を除く



SKIPからのお知らせ

無料

月刊SKIP 新規お届け先募集中!

あなたのオフィスに毎月、無料でお届けします!

月刊SKIPIは、福岡のすてきな女性達を応援するフリーペーパーです。
発行20周年を記念して、新規オフィス登録を追加募集中です。
毎月配布をご希望される方は、下記申込用紙にご記入の上、FAXでお気軽にご登録ください。

オフィス配布申込用紙

(下記事項にご記入の上、FAXしてください)

FAX 092-715-8490 (24時間受付)

月刊SKIP編集部 オフィス配布申込係

会社名	
住所	
電話番号	
担当者の氏名・部署	
必要な送付部数	※個人情報の取り扱いについて ご記入いただいた個人情報は、月刊SKIP配送(チラシ折り込み含む)及び、配送サービスに関わる連絡を目的とした範囲内で利用いたしますのでそれ以外の目的で利用することはありません。

※2冊以上からの配布となっております。

SKIPのオフィスお届け登録は、下記方法にでもお申し込みいただけます。

TEL 092-714-3937 MAIL skip-but@gekkan-skip.co.jp

SKIPのHPお問合せページより <http://gekkan-skip.co.jp/> 上記項目をご記入の上、お申込みください

SKIP入手方法 SKIPIは下記の3つの方法で配布しています。
毎月必要な方は、オフィス登録して頂くか、設置場所までお出掛け下さい。

オフィス無料配布 福岡市内のオフィスを中心に、ご希望の冊数をお届けしています!もちろん他の地域でもOK! ぜひお申込み下さい。

スポット設置 中央区はノース天神地下1F、博多区は中洲大洋劇場
その他、ホテルや映画館、お店にも設置。詳細はP30をご覧ください。

家庭ポスティング 福岡市内を中心に、春日市、大野城市の一部にもポスティングを行っています。

設置希望店舗募集中! 毎月10冊以上置いてもらえる店舗や施設を募集しています。
詳しくはSKIP編集部までお電話ください!

30th Anniversary

美容外科 美容皮膚科

親切・丁寧な医療診療を心がけています。

城本クリニックは、経験豊富な医師が、安全を第一に考え施術を行っている美容専門クリニックです。福岡院スタッフ全員が、**医師・看護師の免許を持った医療従事者**となっておりますのでご安心下さい！※無資格のカウンセラーはおりません。

二重まぶた 埋没法(1年・永久保証) 両目… 50,000円 ~	しわヒアルロン 正規品・高品質 0.1ml… 9,800円	しわボトックス 目尻… 28,000円 眉間… 28,000円 額間… 48,000円	まぶたのたるみ取り 目の上… 300,000円 目の下… 350,000円 フェイスリフト・ミニリフト等
しみ・毛穴・そばかす Eライトで美肌 両頬トライ… 9,800円 顔全体… 19,800円	ニキビ・ニキビ跡 ケミカルピーリング 全顔(初回) 7,000円	医療レーザー脱毛 全身の脱毛が可能です 選べる 3回・5回・7回プラン ※詳しくはお問い合わせ下さい。	ホクロ・イボ お顔・お体どこでもすぐ取れます 1個(5ミリ以内) 10,000円
超音波脂肪吸引 経験豊富なドクターが施術 1部位 200,000円 ~	脂肪溶解注射 BNLS… 9,500円 メソセラピー 25,000円	バストアップ ヒュアグラフト脂肪注入法 人工乳腺バッグ法 ヒアルロン酸注入法	バストのお悩み 乳輪縮小 婦人科形成 乳頭縮小 ※詳しくはお問い合わせ下さい。 陥没乳頭
小顔・輪郭形成 高濃度BNLSneo 小顔(1本) 14,000円	ワキガ・多汗症 効果の高い直視下摘除法 両ワキ 240,000円	イレズミ除去 切除法 ※詳しくはお問い合わせ下さい。 皮膚移植 アブレーション	その他の治療 たるみ、隆鼻術、立ち耳、 でべそ、口唇縮小、傷跡 修正、婦人科治療、美容 注射・点滴、ピアス、やせ 薬、育毛薬など

日本美容外科学会専門医
サーマクール認定医
ボトックスピスタ施注資格取得
ジュビダームピスタ施注資格取得

患者様によってキレイの理想や
目標も違います。人にはなかなか
言えない悩みを一緒に考えて
いけたらと思います。

※効果には個人差があります。
※自由診療となっております。
※公的保険は適用されません。
※表示価格は消費税抜きの価格です。

城本クリニック 福岡院

無料相談 / 受付フリーダイヤル **0120-107-929**

カウンセリング無料
完全予約制
お子さま連れでも安心!

福岡市中央区大名1-12-52 CEPABUILD2F

マザールーフからのお願い

保護した犬や猫たちが高齢になり、病気を抱えたものが増えてきています。
病院での検査代や治療代、薬代などの費用が思いのほかかかっていますので、ぜひ皆様のご支援をお願い致します。

犬と猫が多頭のため、トイレ問題が切実です。室内でも排尿しますので、**ペットシート**がいくらあっても足りません。使わないペットシートがありましたら、頂けるととても助かります。

野良猫の親子がいます。今すぐ保護をするのは難しいので、敷地内に寒くないようにベッドを置いてやり、毎日エサを与えています。今年はなんとか捕まえて**避妊手術**を受けさせる予定です。この親子だけでなく、マザールーフにもたくさんの猫がいますので、**キャットフード**が必要です。ぜひご支援ください。家に余っているものなどで大丈夫です。

マザールーフ事務局

福岡市中央区大手門2-2-5
TEL 092-714-3937 (SKIP編集部内)

●郵便振替 振替口座番号 01730-0-108697
口座名:「マザールーフ」事務局

●銀行振込 福岡銀行 本店営業部 普通 5073780
口座名:マザールーフ 代表 原田敦子

募金の振込先

なんと!
60歳
※撮影当時の年齢です

シミケアが1本で? 60歳でこの肌、 信じられますか?

神奈川県在住 澤井 明美さん
※肌の加工は一切していません

「50歳から、とにかく頬と手が気になって…」

「今さらシミケアは難しい。美容ライターという仕事柄、散々シミケアを試したが納得できず諦めかけていた。そんな時、耳にした約2年で20万個売れたオールインワン」の話を、「1つでシミケアなんて」そう思いながらも愛用者に取材すると、これが凄かった。

御年60歳!?
10年悩み続けた主婦

澤井さん(以下澤)「あまりお話をできることはないんですが…」
「そう控えめに語る澤井さん。御年60歳!外に出る機会が多いため、1倍に焼けてきたという澤。50に入った頃、鏡を見て「あれ?」って違和感が…。急に年齢を感じたんです。テニスとか登山とか、思い当たる事が多くて。」

肌があまりにキレイで試したくなくて。最初に驚いたのは、浸透感!オールインワンって浸透しないイメージだったのに、すっと入ってベタベタしないんですよ。しかもぶるぶる感が凄いです。

手も頬も、ちゃんとシミケアできてる!

澤「それと手。庭じりが趣味で手のシミも気にしてただけで、私の手こんなツヤツヤだった?」って。残ったジェルを塗ってたお陰でビックリしました。しかも、先日お嫁さんに「印象が違う!」なんかないか?と聞かれて、今も外でテニスするから「え?」って思ったんです。でも、確かに頬も目元も気にならなくて「1つでこまごま」って嬉しくて感動しました!

「私も使って数ヶ月経つが、今ではこのジェルの廣に!シミケアにお悩みならぜひ試してみたいです。」

50代からシミケアが気になって色々試したけど、全然だめ。でもこのジェルはすくにしっとり感を感じて、そしたら日もたらず、「なんかツルツルしてる!」って言われたんです。何歳でも遅くないですね。

もう年だし、と半分諦めていたんです

なんと!
70歳

東京都 太田ルリ子さん
2017年6月からご愛用

50代からシミケアが気になって色々試したけど、全然だめ。でもこのジェルはすくにしっとり感を感じて、そしたら日もたらず、「なんかツルツルしてる!」って言われたんです。何歳でも遅くないですね。

【原寸大】

VC WHITENING GEL
Vitamin Cosmetics
Vitamin C, E, A
skin conditioner

高濃度ビタミンC 350%以上アップ!

約2年で累計 **200,000個**のヒット!

初回限定 **1,080円** (税込) 送料無料で! 30日間いつでもご満足頂けない場合、全額返金致します

1本で5つの機能
美白化粧水 美白美容液 保湿液 乳液 クリーム

30日間いつでもご満足頂けない場合、全額返金致します

初回限り! **今すぐ試してみませんか?**

オールインワン『薬用VCシミ対策ジェル』(55g)
通常価格 1本 4,317円 (税込)
初回限定 **1,080円** (税込) 送料無料で!

※ご一帯1度限り4本まで

※初回限定価格は予告なく終了する場合がございます。※リニューアル以前のVCジェルを過去にご購入頂いた方は、初回限定価格の対象外です。

1 シミケアのための特別なビタミンだから!

2 紫外線まで徹底ケア!

3 話題の美容成分がギュッと!

長〜く働くビタミンって?

※個人の感想を頂いています。ビタミンC(美白有効成分)、ビタミンE(保湿成分)、ビタミンA(保湿成分) ※1 2015年4月から2017年6月までの「VCジェル」[薬用VCシミ対策ジェル]を合計した販売実績(Xena調べ) ※2 角質層まで ※3 3日続ければはてを防ぐ シミ対策:メラニンの生成を抑え、シミ・そばかすを防ぐ

通話料無料 大変混み合います。ご注文はお早め!

携帯電話・PHSからもOK! 年中無休/午前9時~午後9時

0120-43-2824 **456**

Vitamin Cosmetics
ビタミンコスメティクス

品質を第一に
パラベン 着色料 鉱物油 香料

安心の品質を目指して日々研究を続けています。

株式会社 Xena(ゼナ)

〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神1-1-1 アクロス福岡 4F
株式会社 Xena(ゼナ)

○全額返金ご希望の場合は、商品到着後30日以内に、お電話にてご連絡ください。 (使い切った商品については、保証の対象外です) ■お支払いは、郵便振込・コンビニ振込、または代金引換にて。 ■ご注文の商品は5日前までにお届けします。代金引換の場合は、ゆうパックでのお届けとなります。 (一部送料を除く) ■個目以降のご注文は、ご購入金額が5,000円(税別)以上で送料無料、5,000円(税別)未満の場合は、送料648円(税込)、ポストへお届けの場合は送料380円(税込)をご負担頂きます。 ■お客様の個人情報は、商品の発送や、弊社ご社内以外の目的には使用致しておりません。

Health

外反母趾って進むから予防したいと思ってた 足指などの運動をすると進行が止められるんだって?

高いハイヒールを履いて闊歩しながら歩いていたのに、運動靴ばかり履くようになっていのに外反母趾になっている。何故なんだろう?と思ひ悩んでいたら、外反母趾とは足の指や足部の筋肉が弱っているから起こるそうだ。

とって納得することがある。確かに足の指や足部全体の筋力が弱っているように感じることもあり、扁平足にもなってきた。この症状には特注の靴敷きを作ってもらったが、改善されているのは間違いない。

外反母趾の症状で歩く速度が遅くなることもあり、実感することもある。歩き方にも問題があるように思う。ハイヒールばかりが悪いのではないらしい。運動靴ばかり履くから良いという訳でもないらしい。ファッションを楽しむには靴は大事なのに。どうにかならないかと思っていたら、足部やかかとのストレッチをすることで改善の可能性や進行を改善できるらしい。以前聞いたことがあるタオルを足指でつまんで引き寄せるのも良いらしいが、足部の運動をして筋力アップが効果的らしい。

運動のポイントは

- ① 親指を内側に向けて筋力をつける
- ② 足の指を付け根から曲げて使うトレーニング
- ③ 足の底屈ストレッチ

歩き方の改善は?

- ① 足の指を使って大きな歩幅で歩く
- ② つま先を真っ直ぐ前に向けて歩く

他にもいろいろ改善の方法はあると思うので、自分にあうストレッチを見つけて日々努力して、外反母趾が進まないし、改善できるかもしれないと、自分で毎日してみようと思っています。

(A子)



Topics

Beauty

肌が荒れやすくなる季節の変わり目。敏感肌を予防するのに始めたケアがいい感じです。

花粉症ではないけど、ちょっと敏感肌で、汗でかぶれたり季節の変わり目は肌荒れすることも。化粧水や乳液など、保湿や美容成分で選びたいけどそれらに刺激を感じることがあります。

洗顔後すぐに肌に入れ込むのは、肌を刺激から守り整えるものが大事。プレ化粧水を投入したところ、なかなかいいです。ミスト状なので首やデコルテなどにも重宝しています。

プレ化粧水はバリア機能をサポートしてくれますが、刺激はない分、ほぼ水なので保湿感は物足りません。この上からアンチエイジングや保湿に優れたスキンケアを使います。プレ化粧水を使うと、その後の化粧水の浸透もよくなった気が。肌荒れの心配もなく攻めのスキンケアが楽しめるようになりました。

もちろん、汗やほこり、汚れなどをキレイに落とすことは大前提。洗顔にも気を付けて、季節の変わり目を乗り切りたいと思っています。

(M子)

アルビタ
バリアミストローション
250ml 1,200円
天然セラミド配合の敏感肌用ミスト化粧水。



ラ ロッシュ ポゼ
ターマルウォーター
50g 1,080円
ミネラル、セレンが豊富なフランスの湧水。ミストがキメ細かい。

R 痛みもなくメスも使わない たるみ・シミ最新レーザー治療なら

福岡アールスキンケアクリニック

たるみ外来 シミ・肝斑外来
毛穴・ニキビ跡外来 部分ダイエット外来

http://www.r-fukuoka.com/

●トリニティブラス ●新型水光注射
●スーパーマトリックスIR ●フォトナ肝斑治療
●ハイフたるみ治療 ウルトラフォーマーIII...etc.

0120-781-710 福岡市中央区大名2-1-53 天神吉田ビル4F

マザールーフより お知らせ

お散歩 ボランティアさん 募集中!!

お問合せ SKIP編集部 092-714-3937

募金のお願い

●郵便振替 振替口座番号 01730-0-108697
口座名:「マザールーフ」事務局

●銀行振込 福岡銀行 本店営業部 普通 5073780
口座名:マザールーフ 代表 原田敦子

月刊 SKIP 誌上 Blog

ホーム home | スクール school | グルメ gourmet | ファッション インテリア | セミナー seminar

webには載っていない1カ月の総決算!

What's new
●月●日更新
チェンジ&ステップアップ 今年の私は変わります!

Topics

Health

いろんな原因が考えられる腕や肩の痛み。ひどくなる前に調べてみるのが安心です。

数か月前にピークだった股関節の痛みが治まって喜んでいたら、今度は左腕が上に上げられない位痛くなってきました。

こんな痛みは初めてだけど、そのうちよくなるだろうと思ってストレッチをしたりしていましたが変化はなく、40肩・50肩とも何か違うみたい。痛みが強く、少し痺れも出てきたので、ようやく整形外科を受診してレントゲンを撮ると、首の骨と骨の間が狭くなっているところやトゲのように出っ張っているところが見つかり、それが痛みや痺れの原因になっていると。以前から何となく首や腕に違和感があり、自分はストレートネックだろうとは思っていたけどやはり…。

これ以上悪化しないように、牽引などの治療をしたり、薬で炎症を抑えたりすることになりました。保存療法なので骨が元に戻るわけではなく、腰や脚と同じで良くなったり悪くなったりだと思えます。これからは首ともうまく付き合っていかなければなりません。でも、ずっと違和感を覚えながらも放置していたので、今回自分の状態がわかってよかったです。痛みはそのまましないで、やはり原因を調べてみるべきですね。

(みにっ子)



Topics

Animal care

犬や猫の食事は健康の源。ドッグフードやキャットフードは内容物のチェックを忘れない

毎日の食事は人間も動物も大切だと実感。特に犬や猫の食事は健康や毛艶にすぐに表れる。

内容物の良い物だと、病気をしなくなり健康でいられるようだ。もちろん腎臓や結石などになりかかるとなると、なってしまうための療養食は改善することがある。本当に驚く効果があったりします。

動物の健康チェックは飼い主の責任だし、食事代が高いと思っけていても病気になるより安いものにつくのです。

安いから買うということのないように、内容物をチェックしてフードの購入をして欲しいと思います。私も、食事に使うフードは厳しくチェックして購入しています。犬や猫が高齢まで健康で生きていてくれるのは食事のお陰だろうと思っています。

(A子)



staff profile

- スタッフ A子 ▶ いつも元気でパワフルに行動。動物病院は市内なら20数カ所通っているので動物たちの頼れる存在と自負している。
- スタッフ みにっ子 ▶ 健康オタクで、食べ物や運動、コスメなど身体に良い物をセレクト。ヘルシーな生活が信条。主に健康情報を担当。
- スタッフ M子 ▶ 無類のコスメ好き&美容ブリーク。あらゆる美容法も積極的に試す美容オタク系。ブログでは主に美容情報を担当。
- スタッフ ベルっ子 ▶ 犬も猫も大好き! 編集長と一緒にいつも動物たちのことで駆け回り多忙な日々。動物たちに語りかけるのが得意!

美容形成外科 赤坂クリニック
http://www.akasaka-cl.com

開院29年目の実績

シミ・肝斑
たるみ・シワ
ホクロ・イボ
わきが・多汗症
眼瞼下垂・目元
二重まぶた
にきび・にきび跡

最新HIFUたるみ治療「タブロゴールド」
月～木の18時～20時<夜>タブロ>実施中。

医療脱毛 春のお得なセット企画
V・I・O<範囲フリー>4回75,600円

0120-33-4613
福岡市中央区赤坂1-13-8 赤坂ウイングビル

●レーザー治療 ●極毛
●糸(各種)によるリフト
●医療脱毛...etc

Present

2018年
4月19日
必着

応募方法

本誌で面白いもの、面白くないもの、各3つと(できればその理由)、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、職業、SKIP入手方法、ご希望の賞品を明記の上、上記の方法でご応募ください。
●あなたのお勧めのグルメ(美容情報)又は、お勧めの飲食店(グルメ)などクチコミ情報もご記入ください。当選の有無に関わらず面白い情報は、SKIP読者のクチコミ広場に掲載させていただきます。(その際のペンネームもご記入ください。)

【ハガキ】〒810-0074 福岡市中央区大手門2-2-5 月刊SKIP編集部「4月号プレゼント係」まで
【FAX】092-715-8490
【メール】skip-but@gekkan-skip.co.jp
★WEB限定のプレゼントもあります。時々チェックしてね!

★プレゼントの当選は発送をもって発表にかえさせていただきます。
★賞品の発送は、編集部または賞品提供会社より行います。Sマークは編集部又は提供先に取りに来ていただきます。
☆ご応募いただいた読者の皆さまの個人情報、賞品発送のために利用し、この目的以外には利用いたしません。

LineUp

今月とこれからの
おすすめ情報
ラインナップ

1 レオナルド・ダ・ヴィンチと「アンギアーリの戦い」展 ～日本初公開「タヴォラドーリア」の謎～ 招待券

イタリア・ルネサンス期を代表する二人の芸術家、レオナルド・ダ・ヴィンチとミケランジェロが、フィレンツェの宮殿の大広間を飾るはずだった幻の競演を再現する、イタリア美術史上初の展覧会です。失われた二大壁画の謎と同時代を彩る名画たちを紹介。日本初公開の「アンギアーリの戦い」と「カッシナの戦い」は必見!

【期間】4/6(金)～6/3(日) 【時間】9:30～17:30(入場は17:00まで)
【休館日】月曜日(ただし月曜日が祝日の場合は翌平日休館)
【会場】福岡市博物館 2階 特別展示室(福岡市早良区百道浜3-1-1)
【観覧料】一般1,300円、高大生900円、小中生500円
提供/福岡市博物館 ☎092-845-5011

2 グリーンランド 入園券(有効期限:～5/27) ヘア5名様

春のグリーンランドは、ワクワクドキドキがいっぱい!プリキュアや仮面ライダーのステージ、アンパンマンショーや花火など、イベントが盛りだくさんです。春はグリーンランドへGO!!

【HUGっと!プリキュア おいでよ!はぐっとマイタウン】
【期間】～5/6(日) 【会場】イベントホール
【入館料】500円 ※2歳以下無料(別途、要入園料)
【仮面ライダービルド バトルステージ】
【期間】～5/6(日)までの土日祝、3/26(金)～4/3(火)、5/13(日)～5/27(日)までの日曜
【会場】グリーンスタジアム(雨天時はお祭り広場特設ステージ)
★観覧無料
提供/グリーンランド 熊本県荒尾市緑ヶ丘 ☎0968-66-1112
http://www.greenland.co.jp

3 映画「シェイプ・オブ・ウォーター」 マグカップ (R15+) 3名様

声を失った孤独な女性と、アマゾンの奥地から連れて来られた“彼”。冷戦下のアメリカで、種族を超えた恋に落ちる二人だが、国家の行方を握る“彼”に危険が迫る。ギレルモ・デル・トロ監督が贈る、切なくも愛おしい、誰も観ることがない究極のファンタジーロマンス。本年度アカデミー賞®の作品・監督・作曲・美術賞の4部門受賞作品の日本公開を記念して、オリジナルマグカップをプレゼント!

▲お湯の温度で色が変化します
※UCキャナルシティ13、中洲大洋 他で上映中!
提供/20世紀フォックス映画 http://www.foxmovies-jp.com/shapeofwater/

4 「ジャスティスリーグ」ブルーレイ&DVDリリース記念 オリジナルロゴTシャツ 3名様

「バットマンVSスーパーマン ジャスティスの誕生」で命を落とすスーパーマンが、バットマンやワンダーウーマンたちと力を合わせて世界を救う、超大作アクション・エンターテインメント「ジャスティスリーグ」のブルーレイ&DVDが3月21日(水・祝)よりリリース&レンタル開始!リリースを記念して、オリジナルロゴTシャツをプレゼント!

●ブルーレイ&DVDセット(2枚組)3,990円(税別)
※3/21よりブルーレイ&DVD発売・レンタル開始 / デジタルレンタル配信開始
提供/ワーナー・ブラザーズ ホームエンターテインメント http://www.warnerbros.co.jp/

イベント情報 ※料金は全て税込

ダイワハウスSpecial 地球ゴージャスプロデュース公演Vol.15 「ZEROTOPIA」

4/7(土)より発売!

【日時】6/22(金)18:30、6/23(土)12:30-17:30、6/24(日)13:00
【会場】福岡サンパレス
【料金(全席指定)】S席12,000円、A席10,000円、B席8,000円
【出演】柚希礼音、西川貴教、新田真劍佑、宮澤佐江・花澤香菜(Wキャスト)、岸谷五朗、寺脇康文 他
※未就学児入場不可
キョードー西日本 ☎092-714-0159

muro式.10「シキ」

追加公演 発売中!

【日時】5/8(火)19:00 5/9(水)14:00、19:00 5/10(木)19:00 【追加公演】5/10(木)14:00
【会場】ももちパレス 大ホール
【料金(全席指定)】6,000円
【出演】永野宗典、本多力、ムロツヨシ ※未就学児入場不可
【脚本】ふじきみつ彦、上田誠、内田けんじ
【演出】ムロツヨシ
スリーオクロック ☎092-732-1688(平日10:00～18:30)

キャナルシティオーパの地下が「La Festa/ラフェスタ」としてリニューアルオープン!

“La Festa”とは、イタリア語で休日・楽しい出来事。【他にはない“楽しい”を楽しもう!】をコンセプトに、ワクワクドキドキできるフロアにリニューアルしました。全国初出店の新感覚ブロック玩具「Tublock Factory」と和風雑貨スタイルショップ「はるひ」の他、九州初出店7店舗を含む12店舗が初登場!新しくなったオーパに、“楽しい”を見つけに出かけませんか。

●全国初/はるひ(和雑貨)、Tublock Factory(玩具)
●九州初/しろたんフランスパーク(キャラクター雑貨)、瑠屋(和菓子)、著や 万作(生活雑貨)、やかん亭(インスタントラーメン)、デザインポケット(食品サンプル雑貨)、necto(バッグ雑貨)、nanaco plus+(アクセサリー雑貨)
●福岡初/スイートファクトリープラス(キャンディショップ)、ブルーシール アイスクリーム(アイスクリーム・クレープ)
●期間限定/BADEFEE(入浴剤)【～5/27】、Calbee PLUS(菓子)【～3/31】
●リニューアルオープン/どんぐり共和国(キャラクター雑貨)、サックスバーアナザーラウンジ(ロック)、青い鳥(アクセサリー)、かんざし屋wargo 北斎グラフィック(ファッション雑貨)、だかし夢や(駄菓子)、CouCou(生活雑貨)、ペットパラダイス(ペット雑貨)、ウルトラマンワールドM78(キャラクター雑貨)、わちふいーど(キャラクター雑貨)、バルファン(香水)、ストーンマーケット(アクセサリー)

キャナルシティオーパ ☎092-263-2121 福岡市博多区住吉1-2-22

博多から車でわずか30分の体験! いちご狩りとホテルのランチを楽しめます!

海の中道にあるリゾートホテル「THE LUIGANS Spa & Resort」で、いちごの収穫体験イベントがスタート!志賀島にあるいちご農園「マエムラファーム」で、40分間いちごを収穫しながら好きなだけ食べた後は、ホテルでシェフ特製ランチをいただけます。自然に触れながらホテルで優雅に過ごせる、至福の休日をご過ごしてみませんか。

『Strawberry Picking & Lunch(いちご狩り&ランチ)』
●期間/～5/13(日) ●時間/【収穫】10:00 【ランチ】12:00
●場所/【収穫】マエムラファーム(福岡市東区勝馬1585-2) 【ランチ】THE LUIGANS Spa & Resort(福岡市東区西戸崎18-25)
●料金/大人3,500円、小学生2,500円、3歳以上小学生未満1,500円(ランチとイチゴ狩り体験、消費税、サービス料含む) ※2歳以下無料
★雨天決行、荒天中止
THE LUIGANS Spa & Resort(ザ・ルイガンズ・スパ&リゾート) ☎092-603-2525 http://www.luigans.com/

今年も「海の中道フラワーピクニック」が開催! 花とイベントとグルメが大集合!!

今年のテーマは“福岡の春を彩る、花いっぱいうみなか”。約150万本の青いネモフィラの花で表現する1.5万㎡の広大な花の海や、桜模様を大胆に取り入れた「博多織文様花壇」はもちろん、サクラ、チューリップ、ポピーなど、園内各所は思わず写真を撮りたくなるスポットがいっぱい!さらに、GW期間中は、食の祭典「C-1 CUP」もあり、大人から子供まで楽しめますよ。

『海の中道フラワーピクニック2018』
●期間/3/24(土)～5/6(日)
●営業時間/9:30～17:30
●入園料/大人(15歳以上)450円、シルバー(65歳以上)210円 ※中学生以下無料
★3/31までは小学生80円
国営 海の中道海浜公園 ☎092-603-1111 福岡市東区大字西戸崎18-25 https://uminaka-park.jp/

今年も楽しい仕掛けが盛りだくさん! ビー玉の動きから目が離せない!

佐賀県立宇宙科学館で毎年大人気の春の企画展「ビーコロ」。全長約20mの大型コロコロ装置をはじめ、ビーコロBOXやビーコロ装置が約20点登場!実際にビー玉を転がして体験できるので、大人も子供も楽しめますよ!

『ビーコロ 2018』
●開催期間/3/17(土)～5/6(日)
●開館時間/平日9:15～17:15、土日祝9:15～18:00 ※GW期間(4/28～5/6)は～19:00
●料金/大人510円、高校生300円、小中生200円、4歳以上の幼児100円 ※プラネタリウム観覧料は別途同額
●休館日/月曜日(祝日の場合は翌日)
佐賀県立宇宙科学館 ☎0954-20-1666 佐賀県武雄市武雄町永島16351(武雄温泉保養村内) http://www.yumeginga.jp/

あなたの本づくりをサポートします!!

個人出版から、企業出版まで。SKIP編集部のスタッフが、あなたの出版の夢を実現するためのお手伝いをさせていただきます。詳しくはお気軽にお問い合わせください。

(有)バットコーポレーション ☎092-752-4305 福岡市中央区大手門2-2-5

詩 歌 句集 小説 エッセイ 自分史 写真集 絵本 社史 PR誌

元氣ライフサポート 生活をちよっと楽しくする話

春本番!肩甲骨ストレッチで、冬の間に縮こまっていた身体をリフレッシュ。

冬の寒さで固まった身体をほぐす効果的な方法が、肩甲骨ストレッチ。自宅でできる簡単なストレッチ法を、体幹トレーナーの猪俣氏に伺いました。

体幹トレーナー直伝! 肩甲骨ストレッチ

- 両手を上にあげて広げる。両手を引くと同時に肩甲骨を寄せて、元の姿勢に戻る。この動きをリズミカルにくり返す。
- 両手の位置をかえた動きを各10～20回行うと背中全体が伸びます。
- 後ろに引く時に、お腹の上部部分を前に突き出すのを意識する。

肩甲骨をぐっと寄せるのを意識する。

肩甲骨周りをほぐすことで、姿勢も良くなって、首や肩のコリもすっきり。毎日続けて、春を元気に過ごしましょう。

水と大地の黒酢 1,680円(税込)1袋62粒入り 送料 無料

アミノ酸含有量 一般的な米酢の約200倍! 熟成黒酢をそのまま高濃縮法でケッチュとソフトカプセルに凝縮しています。

お問い合わせ・お申し込み ☎0120-200-777 ●9:00～18:00 毎日受付(年中無休) ※携帯電話からもご利用できます。 FAX 0120-200-779 ●24時間受付 info@200777.jp 元氣ライフサポート 株式会社アサヒライフックス 元氣ライフサポート事業部 福岡市博多区博多駅東3-5-15

**おかげさまで開院16周年。
アニバーサリーキャンペーン開催**



三原 栄作 (62才)
院長 / 医学博士

「シミ シワ たるみ 専門クリニック」として開院し、16周年を迎えます。感謝をこめて
期間限定でお得なキャンペーンを開催します。この機会にお気軽にご来院ください。

4月末日まで

**初回お試し、2回目以降、お得な回数セットも
すべての治療 **10%OFF!****

※内服、メズ治療の一部は対象外です。
※お得な回数セットは一つの治療に対し1セット限りさせていただきます。

★更に、4月限定特典! **5,000円相当のスペシャルクーポンプレゼント!**
(回数セットをご購入の際にご利用できます。)

▲美容雑誌で話題の治療機が15種以上!



▲当院に通われている、
モデルの街田リヌさん姉妹
(60代と50代)。

アニバーサリーキャンペーンの一例 ●下記はすべて10%OFF後の料金です。

切らないたるみ治療 [HIFU]
九州初のウルセラ認定医・
三原院長が施術を行います。

● **ウルセラリフト**
顔全体1回 245,000円 → **220,500円**

● **ウルトラフォーマーⅢ**
まぶたのたるみ・小ジワ治療
目元 1回10,000円 → **9,000円**

シミ・美白・くすみ治療

● **シミ取りレーザー治療** 1mm 1,000円 → **900円**
他院の3倍量 たつぷり照射!

● **eプラス スーパー**
顔全体1回52,000円 → 初回お試し 25,000円 → **22,500円**

● **フォトナトーニング(くすみ・肝斑)**
1回12,000円 → 初回お試し 8,000円 → **7,200円**

● **肝斑ホワイトニング**
1回10,000円 → **9,000円**
▲他院の光治療で逆に濃くなった肝斑。短期間でキレイに改善しました。

ニキビ治療

● **ニキビ光漢方治療**
1回10,000円 → **9,000円**

美STや有名雑誌で大絶賛されている最新治療!

ハリ、美白、小ジワ改善。気軽にできる若返りピーリング。

● **マッサージピール**
顔全体1回 18,000円 → 初回お試し 16,000円 → **14,400円**
PRX-T. 首、デコルテにもオススメ!

● **BNLS Neo脂肪溶解注射**
1本 初回お試し 3,700円 → **3,330円**
2本目から 7,500円 → **6,750円**
スッカリ小顔、ボディ引き締め!

triniti Plus
【トリニティプラス】
光とRF(高周波)の相乗効果がパワーアップ。痛みの心配なく、従来より高い効果がわかる最新治療。

「世界最大パワー」「痛みのない技術」「ドクターショット」「照射数は他院の3倍量」

シワ たるみ ● **SPモチーフIR**
顔全体1回 79,000円 → 初回お試し 55,000円 → **49,500円**

たるみ 美白 シワ たるみの改善の例 ● **サブライム + モチーフIR**
顔全体1回 140,000円 → 初回お試し 80,000円 → **72,000円**

切らない部分痩身 体外衝撃波で脂肪を破壊!切らない脂肪吸引!

● **ファットインパクト**
1部位(A4サイズ) 70,000円 → 初回お試し 50,000円 → **45,000円**
▲当院の看護師も1回で下腹が凹み、くびれが復活。(個人差あり)

- ヒアルロン酸注入(東京式の手技でシワ、たるみ取り) 0.1cc 10,500円 → **9,450円**
- シワ取りボトックス注射 (一例) 眉間のシワ 30,000円 → **27,000円**
- 傷跡、手術跡 ● ニキビ跡(eCo2) 19,000円 → **17,100円**
- 医療脱毛 両ワキ4回 12,000円 → **10,800円**

【他院の治療で効果のなかった方もお気軽にご相談ください。】

美容皮膚科 **R 福岡アールスキンケアクリニック**
福岡市中央区大名2-1-53 天神吉田ビル4F <完全予約制> ●診療時間/月曜～日曜 10:00～18:00 ●休診/水曜
0120-781-710 ☎092-735-1710
※クレジットカード利用可 ●ご相談もお気軽に! info@r-fukuoka.com
福岡 アール 検索

明治通り 地下鉄天神駅
西鉄グランドホテル バルコ
つるやゴルフ ● 西通り
天神吉田ビル4F (1F) ● 中央コンタクト ● 西鉄福岡駅
天神 岩田屋本館 ●

QRコードで
今すぐアクセス!

http://www.r-fukuoka.com/

THE THERAPY DOG 里親募集!!

▶(右)バツン前髪柄がチャームポイント。運動神経バツンで活発。超甘えん坊。すぐに肩に乗るおんぶ猫でもあります。(左)おっとりマイペースな性格。甘え上手なところがたまらなく可愛いです♡二匹とも、とっても元気ですが、爪をたてることなくよくそつてくる穏やかなやさしい猫です!
★甘えたくてまらないのに、多頭飼いのため十分なお世話ができません。生涯、大切にしてくださる里親さんをお願いします! ※膀胱炎は治りましたが、療法食を食べています。



生後11ヵ月位・どちらも今、一番かわいいときです♡
犬と暮らしていたせいで、性格も犬っぽく、とても人懐っこいです!!

虐待恐れ、緊急保護!!
▲今年2月に、おんぶ猫より早く産まれたばかりの仔猫を保護。危険な住環境で保護された仔猫を保護。猫の相性が悪く、過剰なストレスが原因で、猫と猫と連絡がとれない状態です。里親さんを探していただく方がいらっしゃいましたらご連絡ください!!



▲とても甘えん坊で人懐っこいのですが、他の猫に喧嘩を仕掛け困っています。多頭飼いのため、愛情不足。良いご縁を探して里親募集を続けています!去勢済み。



サンボくん・1才♂
▲とても甘えん坊で人懐っこいのですが、他の猫に喧嘩を仕掛け困っています。多頭飼いのため、愛情不足。良いご縁を探して里親募集を続けています!去勢済み。



茶々くん・4才♂
▲高い所大好き。背中に飛び乗りゴロニャンしてきます。パンナちゃんと姉弟です。去勢・ワクチン済。

ミントくん・1歳♂
幼少の時、路上で捨てられ泣き叫んでいたのを保護し今日まで無事元気に成長しています。先住猫が多数居る為、充分な愛情も与えられず一人遊びをしています。時々悲しそうな声で泣きますが、抱っこすると安心した様に眠ります。この子にやさしい愛情を注いでくださる“里親さん”どうかお願いします。 ※去勢済み。

モモちゃん・2才位♀
▲自宅の屋根の上で3匹の子猫が生まれ、2匹は里親さんへ。この仔もぜひ温かい家庭で幸せになってほしいです。

パンナちゃん・4才♀
▲お母さん猫と一緒になので、少し人見知りますが、最近やっと“抱っこして～”とせがむようになりました。避妊手術・ワクチン済。

「もしも愛犬・愛猫がいなくなったら」 「もしも迷い犬・猫を保護したら」

ふくおか動物情報ネットワーク
http://sites.google.com/site/ouchinikaerou12/home
福岡県動物愛護センター ☎092-944-1281
http://www.zaidan-fukuoka-douai.or.jp/
福岡市動物愛護管理センター (東部) ☎092-691-0131
http://wanyan.city.fukuoka.jp/ (西部) ☎092-891-1231

ウェブサイトの
迷子情報・保護情報
をチェック!

里親希望の方はまずはメールで! ✉ skip-but@gekkan-skip.co.jp
FAX又は郵送で書類をお送りします。

◆猫の一時預かりボランティア募集!! ◆ドッグ&キャットフード募集!! ◆
不妊手術、里親募集活動をしている皆さんと分けさせていただいています。

サトウ様、ハセガワ様、匿名希望様、フード、おやつ、エチケツト(うんち)袋、ベットシート、ご寄付をありがとうございました。この場をかりて、お礼状にかえさせていただきます。

●春はやっぱり気持ちが良い。寒くもなく暑くもない、心地いいとはこんな季節なんだと思う。しかし、時代が本当に変わっているんだと実感している。乗り遅れないように変化を掴んでいかないと生き残れない時代がやって来るのか?と思うが動物たちの運命は同じだ。飼主がどうなのかで大きく運命が変わるのはいつの時代も一緒だ。動物たちのために生きていく間にしなないといけないと思っている。

●社内には犬も猫もたくさんいますが、編集部にいるのは犬の北斗、マロ、ノス、キッパ、猫の陸。入稿日には私達がずつといるので彼らは深夜も朝もテンションあがりまくりで起きています。私たちに変わって仕事したら入稿がきつとほかにどると思っので、いつか任せせてみようと思ひます(笑)。

●今年も勢いのある年になる、とおみくじに書いていました。勢い?かどうかはわかりませんが、とにかく頭に描いていたことが次々と実現し、忙しいですが疲れたと感じず◎家族やお世話になった皆さまに恩返しできるような頑張ります!!

●古くは壊れたりしていた電化製品をたくさん処分しました。ちよびりですが部屋も気持ちもスッキリ。この調子で少しずつ断捨離していきたいです。同じく食べる量も少しずつ減らして、脂肪も断捨離だ!どちらも無理なく楽しくが目標です。

●このところ散歩中に桜のつぼみを確認するようになりました。もうすぐ開花かなあとちよびりソソります。春になりました。今月の特集を見つ、どこかへ出かけたい気分です。

Ⓚ ●効果には個人差があります。

月刊SKIP4月号 No.254
発行/(有) BUTコーポレーション
広告・編集のお問合わせ/
編集部 ☎092-714-3937 FAX 092-715-8490
福岡市中央区大手門2-2-5
http://gekkan-skip.co.jp/

発行人・編集人★原田 敦子
副編集長★三木 利志子、桑田 典子
スタッフ★村上 和代、岡 江里子
デザイン★永江 智美
表紙イラスト★スターリングクラブ

月刊SKIP定読申込方法
企業配布は無料です。部数と
企業名、住所を記入しFAXで
お申し込み下さい。部数は2部
以上をお願いします。
FAX 092-715-8490

月刊SKIP設置店

<中央区> BODY RESET/アンジェリク/ヴァリエホテル天神
ノース天神/赤坂クリニック(4F・5F)/漢方みず堂 赤坂店 他
<博多区> 中洲大洋劇場 他
<その他> アンビオンズ/福岡タワー/休暇村志賀島/久山温泉
ホテル夢家/キャビンホテル/漢方みず堂 新生堂薬局五条店 他