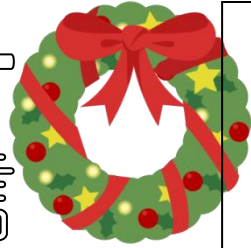


都ファミリー 通信



安心の人生をサポートさせていただきます。
あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

お届けしたのは・・・令和4年 12月
〈アフラックサービスショップ〉 桂駅前店
都ファミリー有限会社
〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1
TEL : 0120-060-069

Aflac

<https://miyako-f.com/>

ぽっこりお腹を解消しよう！

- 太りやすい食習慣チェックリスト
- 1回の食事が他の人と比べて多い
 - 朝食を食べない
 - 早食いである
 - 夜遅くに食事する、寝る前に夜食をとる
 - お酒を毎日のように飲む
 - 食後にデザートやお菓子をよく食べる
 - 満腹になるまで食べる
 - 外食が多い
 - 揚げ物をよく食べる
 - 空腹でないのに食べてしまうことが多い
 - 米よりもパンや麺類を食べることが多い

- ポイント1 ; 無理・つらい・は続かない
2 ; 太りやすい食習慣をやめる
3 ; 腹横筋をトレーニング

～年末年始のお知らせ～

12月29日(木)～1月4日(水)まで年末年始休業とさせていただきます。ご迷惑おかけしますが何卒よろしく
お願い申し上げます。



早いもので今年もあと少しとなりました。お変わり
ございませんか？コロナ禍が続いてはいますが、
楽しい年末年始をお過ごしください。本年もお世話に
なり、ありがとうございました。明年もよろしく
お願い申し上げます。カレンダー使ってくださいね。

～お知らせ～

コロナウイルス防止対策として、当ショップでは、飛沫感染予防アクリル板の設置、
・マスクの着用、・アルコール消毒液等、感染拡大防止対策をして営業しております。
ご迷惑をおかけしますが、ご来店のお客様もご協力のほど、よろしく願い致します。

☆予約制ですのご来店の際は、お電話もしくは、都ファミリーのHPのお問合せ
フォームよりご予約下さいね。 <https://miyako-f.com/contact/>

☆お車で越しの方は、お店に駐車場の地図を用意しておりますので、
わかりにくい場合はお尋ねください。

☆住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、
いつでもお気軽にご連絡くださいね。ご訪問もさせていただいております。
ぜひお知り合いなど、お気軽に当ショップをご紹介いただければ幸いです。

