

料金後納

ゆうメール

四月 卯月
No. 122

都
屋

花いち



hanaichi miyakoya
kimono salon

暮らしを美しく彩る
和のトータルサロン

少しずつ暖かくなり、
春らしさがやってきました

札幌市中央区南3条西1丁目
プレミアタワー3F(狸小路1丁目)

TEL 011-231-0535

4月

おもてなし

気温も少し上がり、

春の香りを感じる季節に

なってきましたね〜😊

今月のおもてなし

東京 且月堂 銀座

TOKYO FUGETSUDO

桜 SAKURA
Langue de chat
& Gaufrettes

且月堂の

桜ラングドシヤ

今回は桜がトッピングをサンドした
春季限定のラングドシヤです!

口に入れたら、ふわっ

春がたがりますよ

美味しく召しあがれ〜♡



皆様、体調はいかがですか?

最近はやっばい風邪が流行ってますよね

そんな時は免疫力を高めて菌をやっつけましょ!!

きのこや発酵食品があと良いみたいですね!

納豆や味噌、キムチ、ヨーグルトなど...

積極的に摂取していきましょう😊

春のおごかけに

都屋へいらして下さい♡

都屋ひな祭り

3月2日開催予定のひな祭りは中止になってしまいましたが、
たくさんの素敵なひな人形が飾ってありました(^o^)



皆様からいただいたひな人形
大切に飾らせていただきました♪



来年は皆様と賑やかな
ひな祭りを迎えられることを
楽しみにしております♪

花いち都屋

お花見ランチ会

一緒に北海道の春を楽しみに行きませんか？

日時

5月1日(金) 12:00開始

場所

Farm to Table TERRA

北海道札幌市中央区南9条西2丁目2-10
ホテルマイステイズプレミア札幌パーク 1階

会費

3,000円



ご参加希望の方は担当者まで
お声掛け下さい(^^)



お知らせ



はじめました♪

チャンネル名は花いっちゃんねるです

毎週土曜日19時投稿

ユーチューブで『花いっちゃんねる』と
検索すると出てきます！！



皆様
是非ご覧ください♪

チャンネル登録と
グッドボタンもお願い
します♡

「心を変え、私

あと少し、鈍感になってみる。

..... いちいち反発したら疲れるだけ
自分を苦しめる「他」を抜く出す

私たちは、とある「非合理的信念」で自分を苦しめてしまっている。
たとえば、「会社人すべてに好印象を与えなければならぬ」「完璧に整った顔立ちでなければ、異性には
「完全無欠の上司にならねば」といった具合です。でも、こうした現実的ではない思いを抱いては、
心身にやられてしまします。そんなときは、自分に「現実的な反論」をぶつけてみましょう。
たとえば、「別に会社員全員に好かれなくとも、本当の心を許せる仲間がいれば幸甚よね」
「別にハゲいなくても、かわい〜彼女がいる男もいるし」「世の中の上司がみんな「理想の上司」ねえとは、
「よしな」といった具合にです。おと、非合理的な信念で苛めと苛めつけられていた心臓をゆるめてあげよう。

∴ 心配事の9割が消えていくコツ

オーストラリアにあるクスマン大学のネド・トンプソンは、心配性な人、非観的に考え過ぎてし物人を
集めて、4週間の「反論思考トレーニング」を実施しました。

たとえば、「自分は病気になる（つもりではないが）」と悩んでいる人には、次のような反論をあげる
トレーニングをくり返させました。

「でも、私は定期的に運動しているから、人よりは健康的なはずだよな？」
「それは、両親だってピンピンしてるよな？」 「食事にだって気を付けているし、不衛生な人
と比べたら、はるかにマシじゃない？」 不安なことが頭に浮かぶたび、こかう反論をぶつけるように
させたところ、彼らは「非合理的な信念」に苦しむことがなくなった。

しかも、いったん非観主義的な傾向が減少した人は、長期的に心の状態も改善されること
明らかになりました。4週間もトレーニングすれば、性格も変わってくるのですね。

「根拠のない悩み」は、「客観的な現実」を突きつけることで、次第に消えてなくなるのです。

「反論思考トレーニング」で心もピンピン元気になる

(いちいち気に(ない心)が手に入る本)より。

3月 お休み
だからから物々しい

4月は するヨー!!

日舞

4/24 (金)
13:30 ~
15:30
¥800

和裁

4/11 (土)
13:00 ~ 15:00
15:00 ~ 17:00
各 ¥500

茶道

4/28 (火)
¥800
13:30 ~
15:30

amipあみぷだより

創業80周年特別企画

小学生卒業袴

4月2日(木)ご予約スタート!

2021年3月卒業のお客様の
袴レンタルの予約を開始します!
御予約の上、ご来店お願い致します。



入学写真
1カットデータ

¥800+税

各種ご予約&お問合せ

花いち都屋 amip(アミプ)店

札幌市中央区南2条西4丁目札幌ナナイロ4F

TEL:011-211-5623

Mail: amip01@miyakoya.co.jp

営業時間10:00~20:00

定休日:毎週水曜

※提携駐車場はございません



これだけ
ついて!!

写真だけの成人式

基本料金¥9,800+税

詳しくは
こちら→



手ぶらで
来店

好きな
衣装

ヘア
アレンジ

メイク
アップ

着付け

髪飾り

4月前結び着方教室

日 月 火 水 木 金 土

・伊藤
・高橋
・森
・阿部
・真木

			1 13:00 18:30中級	2 13:00 18:30	3 13:00 18:30	4 10:30 18:30上級
5 10:30 13:00 18:30	6 10:30 13:00 18:30	7 10:30 13:00	8 13:00 18:30中級	9 13:00 18:30	10 13:00 18:30	11 10:30 13:00 18:30上級
12 10:30 13:00 18:30	13 10:30 13:00 18:30	14	15 設備の為 教室休み	16 ← 創業祭	17	18
19	20 →	21 片付けの為 教室休み	22 18:30中級	23 13:00 18:30	24	25 10:30 13:00 18:30上級
26 10:30 13:00 18:30	27 10:30 13:00 18:30	28 10:30	29 13:00	30 13:00 18:30		

