



元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌

La 暮らし

2
February.2018
Vol.017
TAKE FREE
毎月1日発行/発行部数 52,000部
福島民報、毎日新聞へ折込

かざす

MARUTO

本/いわき市勿来町窪田十条3番1部
TEL(0246)65-5115(代)

La・暮らし編集室

〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7 TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710 ■ lakurasu1@gmail.com
※本誌の設置にご協力いただけるショップ・施設等を随時募集しております。詳しくは編集室までお問合せください。

パート・アルバイト募集中

たった1分で準備完了!!

**動く紙面を
今すぐ体験!!**

ARとはかざすマークの写真を専用のアプリで読み取ること、印刷物に動画や音声などを加えられるシステムの事です。

Step.1

読む前に...

AR再生用無料アプリ
COCOAR2



無料アプリをダウンロード



左のQRか、アプリストアから「COCOAR2」をダウンロード!



Step.2

アプリを起動して

スマホをかざす

このマークのあるワク内にカメラを向けると.....



紙面が動き出します!!



index | 今月のテーマ **花粉症** ■ 花粉症の季節を乗り切る!.....P1~3 ■ わがまちのスポーツっ子/子育て日和、他.....P4 ■ 健康カレンダー/Healthy Actions.....P5
■ スタッフおすすめ/読者プレゼント、他.....P6 ■ レシピ/エクササイズ.....P7

花粉症の季節を 乗り切る!



今年もやってきた、花粉の季節。4割の人がかかっているという調査もある花粉症。何とも辛い季節となりそうですが、何とか乗り切りたいですね!気になる今年の飛散量や対策まで、予習して総点検して、万全の態勢で迎えましょう!



2018年花粉飛散傾向
平年比(平年=2008~17年)

■ 110%~
■ 90%~
■ 70%~
■ 50%~
■ 50%未満



彼を知り己を知れば百戦危うからず。ということわざがあるように、花粉症との戦いは情報戦でもあります。今年の花粉の傾向をしつかりと知ることが大切です。

気象情報会社のウェザーニューズ社によると、今年の花粉飛散量は全国的に少なめとなる傾向だそう。これは、昨年夏や秋に曇りや雨が続き、花粉を飛ばす雄花の生育に不向きな天候だったため。

◆花粉対策は情報戦だ!

授業料特別割引実施中!!

毎日生徒さん募集中!!

H30年3/31までの期間限定
2コース 50%割引!!

卒業後は全国のリラクゼーションサロンで働くこともできます。自営も可能です!!

整体師コース 140,000円 → **70,000円**
足つぼコース 60,000円 → **30,000円**

<http://seitai-sogo.com>



株式会社リラクグループ

整体総合学院

いわき校 いわき市鹿島町御代字柿境6-2

お気軽にお問合せください

0120-045-901
携帯.090-2886-9914 担当:箱崎優子



整体師の資格を
取得して、いっしょに
働きましょう!!

