



桜の季節、花の美しい季節です。緑もドンドン増えてきます。花の香りと、緑の香り、心にも元気が生まれてきます。お元気にお過ごしでしたでしょうか。

咲き誇る花々を眺めながら

自然の力と知恵をたくさん感じ喜びを感じる季節、暑くなる前のひと時を、楽しみたい。



## 人参クラブ 藤原美智子さんに学ぶ健康生活講座

☆ 5月16日(金) ☆ 6月20日(金)

開催 11時～14時頃迄 参加費¥300

季節の健康づくりの講座と体操

ミニランチ お茶付



お待ちしています

## 心と身体の健康の為に生活を整える

寒い何ヵ月を超えて、ようやく身体も楽に…。

とお話すると「花粉で毎日大変よー。」「確かに確かにほんまに。」春は、身体が冬にため込んだものを出しきること、調子が整わず。バランスが崩れますね。気温の変化で微妙に緊張するので、こんな時こそ温める！気のあるものを良く食し。からだを温める。整体で身体の凝りと心の凝り

を取りにきてくださいませ。

自分を癒す時間も大切です。



桜も満開見ましたね。  
念願の買い物もできて楽しい一日



出かけて  
きました。  
歩こう会。



5月6月も楽しく  
お肌 お手入れ会  
セルフエステ学びます

5月19日(月)  
6月16日(月)  
(毎月 第三月曜)

① 11時～

② 13時半～

参加費¥500



美しい皆様と  
毎月の美しい習慣

月に一度の習慣で

肌の綺麗になるのを実感



疲れないカラダ  
と生活の為に  
リバースで見つ  
ける元気の源

先月もご紹介の  
サポーター

良い姿勢を楽に保つ事  
が出来、体幹筋が働き  
やすくなります。家事  
や作業が楽になる。

Size があるので必ず  
試着してください。



温熱治療・電位治療と、さらに上の心

睡眠時間  
に身体を  
癒す。ヘルス  
ミン体験会  
実施中

