



2025.5月 6月

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慶びを感じる季節、  
暑くなる前のひと時を、楽しみたい。



5月6月も楽しく  
お肌 お手入会  
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

## 人参クラブ 藤原美智子さんに学ぶ健康生活講座

☆彡 5月16日(金) ☆彡 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



美しい皆様と  
毎月の美しい習慣

## 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のか、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。



出かけて  
きました。  
歩こう会。

桜も満開見ました  
ね。  
念願の買い物もでき  
て楽しい一日



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。

