



桜 桜 桜が咲きはじめましたね。3月21日を過ぎて朝日もきらきらと春の日差しに変わりました
寒い間閉めきっていた部屋も、窓を開けて、レースのカーテンからくぐりぬける日差しがとても、
気持ちいいですね。桜の花が散る前に大急ぎ＝3で必ず見ておきたい。桜前線。元気出ますね。

藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座 3月のテーマ 逆流性食道炎 でした。 (裏面資料付)



以外に多い
のが、
この病気

消化吸收のよい、
山芋を使っのお昼の
料理、春のサラダ。



藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座もうすぐ
7年めになります。月1回の私の健康を考える日
として皆勤賞で参加くださる会員様もあり感謝
感謝です。

「聞いてもすぐ忘れる年頃、でも、ここに参加し
て、笑うことが健康にいいなとおもう。」
参加者様の声。

山あり谷あり、人生を元気に、おおいに楽しみま
しょう。

次回4月19日(木) 会費¥300

今月の人蔘君



各¥2916

知っていますか～
高麗人参がシャンプーと
トリートメントに入っ
ています。オーガニック、
スカルプ、ノンシリコン
の製品。サロンにいく時
間のない方もサロン帰り
の仕上がり。髪にも頭皮
にもGOODです!!!



3回目の
リバース
一日カフェ

栗田インス
トラクターの手
はいつも表情
豊かです。



今回の主役

よう がんばりました



みんなで
最後は飲み比
べ。味が三人
三様みなちが
う。すごい。

リバースの一日カフェ

今回はアイスコーヒーを栗田さんに学びます。

6月予定 会費¥1000

4月お知らせ 参加大募集

4月19日(木)

藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座

時間 11時～14時ごろまで 会費¥300

4月25日(水) 歩こう会 大山崎山荘

4月26日(木)お肌お手入れ会 会費¥1000

美しい眉で新しい春を迎えましょう

① 10時半～ ② 13時～

4月27日(金) 亀岡さん 昼から