

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

消化吸収のよい、  
山芋を使ってのお昼の  
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

## 今月の人参君



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。



三回目は生  
豆を自分で  
焙煎、なかなか  
かすごいわ。



自分の豆は  
自分で冷ま  
します



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

次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