



暑中お見舞い申し上げます。今年の夏も更にあついような気がいたします。お元気でおすごしでしょうか？外気が暑すぎて、朝からクーラーが要りますね。日本は温帯地方ではなかったのでしょうか。子供たちも夏休みにはいい、プールに出かける姿を見かけます。お盆が過ぎて、台風がきてと心配もありますが、こう暑いと無理なく、うまく涼を取りながら、お過ごし下さい。

暑い7月人参クラブ集合しました！！

熱中症予防をテーマに。。。。

おうちで**簡単熱中症予防ドリンク**を作りました。塩、砂糖、ミズ、レモンと空のペットボトルがあれば、簡単に。

裏面参照下さい。おいしい



7月今回2回目参加の長森社長の誕生日会でした。七夕生まれの双子さん

いつものおにぎり
と。ゴーヤチャンプル、夏サラダ。
心をこめてランチ
タイム。



なぜか、笑っています。なぜだか思い出せないーなぜしたかしら？



ワッハッハ！



ど迫力でした、参加者の感想

西舞鶴交流センター

藤原美智子さん
榎原整体師と。

舞鶴 夏の健康祭 7月14～15日



おいしかったなああ
あ〜。会員の皆様。
ありがとうございました。

宝石洗浄会もありました；

初めて**マヤ暦鑑定会**もいれてみましたら、驚くほどに問い合わせがありました。お役に立てたら幸いです。又次回も計画したいと思います、

今月の人参君



健康を守る知恵

生命力(気)を高める
ストレスに強いからだを作る
胃腸を丈夫にする。
便秘をよくする。
良く眠る。
体を温める
血液を綺麗にする

8月おしらせ

8月24日「木」にんじんクラブ

ストレスに負けない。
午後から不思議パワーのタキオンさんも参加。お盆明けですが元気に参加ください。11時～14時ごろ会費¥300

8月30日(水)

母娘で御参加お待ちしております

美アップの日 エステとデコルテ
仕上げはプロのメイクでお悩み解消
10時半～16時まで。会費¥500 一般¥3000