



11月になりました。早くもカレンダーの枚数は2枚、気になります。いろんな事があったな～と、思いだしながら毎月便りを綴ります。10月は大変お世話になりました。九州水害チャリティーにも支援くださり、感謝申しあげます。舞鶴赤レンガマラソン参加と応援でもお世話になりました。なんだかマラソン選手が、新たにまた誕生しそうです。後半は人参クラブで奈良に薬膳料理を食に、そして美UPでお手入れ会と色々と友にしてくださり、とてもとても嬉しい10月でした。リバースが移転して、5年をすぎました。小さな隠れ家の様な環境ですが、それもまたよいのかしらと、感じて。おります。紅葉と実りの秋、元気にお過ごし下さい。

10月人蔘クラブ

藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座 奈良の西ノ京へ、皆で、薬膳の旅？ に。。。楽しい一日



丁寧に作られた料理に
驚き！！！すごい。
美味しい。生き返ります



香りよいコーヒーと
しっかりととしたくずもち

京都から40分
「奈里」に到着
藤原さんと合流。



竹の皮の包みの中は、
栗、なつめ。おおきな
椎茸のおこわ。



今月の人蔘君



●飲むのが健康への早道

●一日三回

朝は目覚めの1杯
昼は活力

夜は疲れを取る為
●継続こそ健康への道

●毎日続けて飲み
ましょう

健康部 1年ぶりの整体研修。

(自分たちの写真を撮れなかったので研修風景) 研修参加でパワーUPしてきましたので、早く皆さん整体にきてくださいね。(笑)
腰、ラクラクで。。。グーです。



50肩の体操

脇をしめウチワを動かす。ウチワの風圧でけっこうキツイが
楽しそうだー。



舞鶴マラソン
21kmの勇士



11月のお知らせ

11月16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

テーマ：食卓の消化薬 会費￥500

14時以降健康相談受けています。

11月29日(水)エステとお肌お手入れ会

甲斐田先生による、メークの指導も致します。

10時半～16時ごろまで

会費 ￥500 一般￥3000

お待ちしています

