

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。後半は人蔘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



京都から40分
「奈良」に到着
藤原さんと合流。



丁寧に作られた料理に
驚き！！すごーい。
美味しい。生き返ります



香りよいコーヒーと
しっかりとしたくずもち



竹の皮の包みの中は、
栗、なつめ。おおきな
椎茸のおこわ。

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



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

11月のお知らせ

お待ちしております

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、メイクの指導も致します。

10時半～16時ごろまで

会費 ¥500 一般 ¥3000

