



連休いかがでしたか？もう初夏ですね。お元気にお過ごしでしょうか？寒い時間が長かったせいなのか、なかなか衣替えしにくい今年ですが。急に、リバースの庭にも花があふれてきました。一重の薔薇がいい香りで咲いています。ジャスミンも芬芳香りよく、イチゴの実が、たわわです。毎日イチゴ狩りしています。また、遊びにいらして下さい。お花のお出迎えに感激ですよ。

藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座(人参クラブ)



話して、話して、話して
シャベリマス。ヒトと
話す事はとても大切で
すね。良く話すと心のお
すね。掃除になります。健康は
心と身体のバランス。
今月のメニュー
玄米の寿司 天然素材
レシピはヨコゼキまで。



いつもご愛読ありがとうございます。お便りも年季が入ってきて、雰囲気を変えようと努力中です。ご意見ありましたら宜しくお願ひいたします。

5月の人参クラブ 5月17日 11時～14時頃 会費¥300

6月の人参クラブ 6月21日 毎月 第3木曜

どのときも藤原美知子さんの健康生活講座です。

今月の人蔘君

人蔘入りシャンプーのご購入ありがとうございました
こんなところに高麗人蔘ですが頭皮にとてもいいので
髪の毛が気になる方にもおすすめです



ノンシリコン
オーガニック
スカルプ
きもち良く洗髪
各¥2916

春の歩こう会

4月25日

**大山崎山荘へ。素敵な山荘で
す。我が家のようにくつろいで
大はしゃぎの中年達。蓮の季節
に又来ます。次回 6月くらい。**



カメラマンは仁ちゃん、よう働きます

5月17日(木)人参クラブ

藤原美知子さんに学ぶ

健康生活講座

11時～14時まで会費¥300

**5月15日(火) 大阪ドンセンタ
氣功教室 昼から 完全予約制
お問い合わせください**

5月26日27日

**梅小路公園 金子先生足りフレ
手伝い行きます。外反母趾お悩み
の方いいと思います・ 花石まで**