



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、リバーズ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。ジャスミンもフンワリ香りよく、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
シャベリマスー。ヒトと
話す事はとても大切で
すね。良く話すと心のお
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いいたします。

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。

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

今月の人参君

**人参入りシャンプーのご購入ありがとうございます
こんなところに高麗人参ですが頭皮にとってもいいので
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

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) 大阪ドーンセンタ
気功教室 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 金子先生足リフシ
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**