



突然の地震にお見舞い申し上げます。一日も早く平穏な日常に戻れますように。
お元気にお過ごしでしょうか？言葉にならないほど心のショックが大きくて、またか！と思われた瞬間でした。天災は神の領域、無事に生きる予知能力がほしいです。梅雨明けも早いのか、雨少なく、蒸し暑い毎日が続きます。心身ともに、疲れが出やすい季節。リバースにお寄りください。ラベンダーの香りとともに、皆様をお待ちしています。今月もよろしくお願いいたします。

6月 藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座

人参クラブ「関節痛と戦わない」（裏面参照）
藤原さんの経験から実感ある講座 deshita.



吉竹さんの座してできる
気功体操 ♪(^^♪



薬膳たきこみご飯
かぼちゃ、なつめ

手をひねり、
伸ばす。(^^

6月リバースで金子先生の足裏相談会

初めてリバースに来られる方が多く、私たちもとても刺激をいただきました。雨降る一日13名の方が参加下さいました。ありがとうございました。金子大先生11月2日予定しています。



藤原さんと亀岡に行
きました。健康茶話会

楽しいひと時
よく喋りよく食べ
て。明日から元気!!!



今月の人蔘君
酵素，天寿参，林檎酢
3倍希釈で飲みます。
炭酸割りすると、
とても美味しいです。
浮腫みと、
疲れの溜まる季節に。

1本¥5980



7月お知らせ

7月4日(水)一日カフェ 栗田さんに美味しいアイスコーヒーの入れ方を教わります。
会費¥1000 軽食付

7月13日～14日 西舞鶴交流会館
健康祭り応援してくださいね!!!!!!

7月19日人参クラブ 会費¥300
11時から14時ごろ