



なかなか始まらない秋の雰囲気でしたが 10 月に入りさすがに朝晩は涼しい風が吹いてきます。夏疲れがそろそろ出てまいります。胃腸の冷えが腰に出るのがこの時期です。そろそろ口当たりのよい冷たいものは避けて、温かい味噌汁を常備ください。それだけで随分と身体の調子が違います。小芋やきのこ、季節の野菜を沢山いれて、サツマイモもおいしいですね。夏疲れは一杯のミソ汁から改善されます。

おいしいお味噌リバースにありますよ。((´▽`))

## 9 月人参クラフ

転ばぬ先のエイジングケア  
タンパク質とカルシウム  
高野豆腐を上手に使う



3 年番茶

黒豆ご飯握り飯  
高野豆腐含め煮

きのこ汁物

講座の後はお食事タイム



人参クラフ  
10 月 24(木)  
11 時～14 時頃まで  
参加費 ¥300

みんなきてね！



お肌に悩みを感じたら  
是非お立ち寄りください  
セルフエステの講習会  
丁寧にスキンケアする集い

いつもあり  
がとう！  
お手入れ会



今月 10 月 25 日 (金曜日)

時間 午前中 11 時頃～ 昼 13 時～

参加費 ¥500

## 脇田先生と風水と姓名判断

迷い事 悩み事 この先生がカウンセリングしてくれます、頼りになりますよ。命名から引越しまでご相談お待ちしております。

10 月 28 日と 29 日

40 分特別 ¥3000 (3 件まで)

風水は 1 件

脇田青龍鑑定士

一般社団法人：フォーチュン。

ラボ理事。カウンセリング

研修会と全国で活躍中

予約制になります お問い合わせ 075-925-7501

