



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。((ゝ▽ゝ))

9月人参クラブ

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

ぺちやくちや
(^_-)☆ モグモグ(^^♪

人参クラブ
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います。

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

