



12月、カレンダーが1枚となりました。いろんな事が度重なると時間の過ぎるのが早く感じられますね。胸の痛くなるようなたくさんの出来事がありました。被災に曹われました皆様のご健康と一日も早い復旧をねがいます。寒い季節、お家でゆっくり、家族と過ごす時間も増えてきますね。鍋を囲みながら又こたつでゆったりとした時間、身体を休め、リセツトする季節かもしれません。サンタクロースと新年の準備が重なるこの時期、タイヘーン★と思わず幼い時のウキウキ感で楽しみたいですね。今月も風邪しらずでお元気にお過ごしください。よい新年となりますように！！！

藤原美智子さんに学ぶ健康生活講座



だんだんとバージョンUPしてまいりました。
お気軽に参加下さい。楽しい生活講座です

12月19日(木)クリスマスを兼ねて一年のご愛顧に感謝して楽しく盛り上がりたいと思います。時間11時頃から 会費¥300

今月の天寿夢

風邪の季節になります。
うがいをたくさんすることが大切です
塩水でガラガラと、手洗いも大切です
どの位洗うかというと、ハッピーバースデイの歌を2回ぐらい歌う感じ♪

「天寿夢のんからよく眠れる気がする」と言われる方あります。うれしいです。「短い時間でもグッと熟睡している感じ」

身体のメリハリがよくなる
みたいです。

冬の煮
りんご



亀岡 馬堀アルプラザ近く
会場 妖精の森

12月20(金) 13時～15時迄

会費¥300

今月は藤原美智子さんが行きます。
お問い合わせ 安川まで
元気の妖精天寿もいます？！

心と身体の健康のために

暮らしを整える

腹八分の食事

朝6時起床

夜9時には寝る

病院の生活時間が身体には一番よいそうです。体調が悪いときは心がけてみてはどうでしょうか。

生活を見直すチャンスかも。

年末年始の生活に気をつけましょう



花咲く季
節が待ち
どおしい



おはよう～♪

