



2020年新年明けましておめでとうございます。いつの間にか2020年。そのくらい毎日が早く過ぎていきます。毎月の人蔘クラブも10年目になります。1月はキンピラを実習いたしました。真の(笑)キンピラ作りです。ビデオも撮りましたので、ホームページ見てくださいね。いつだって前向き楽しいリバースです。4月に宝が池でのリレーマラソンに参加いたします、2キロ走れる方でしたらどなたでも参加可能です。申し込みは2月末まで。詳しくはマラソン部長の中村整体師まで、応援団も募集中です。よろしくお願ひいたします。歩こう会も続けたいと思います。日時未定ですが。



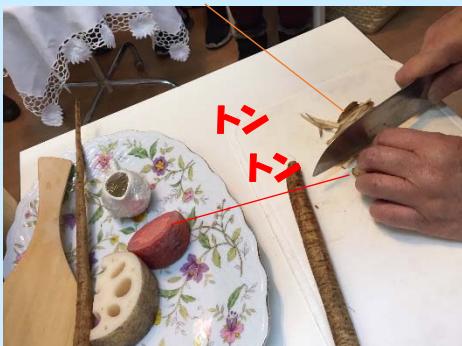
毎月一緒に応援くださった皆様に感謝です

リバース最愛の人参クラブ 今年10周年を迎えます

キンピラ：トントン刻んでゴマ油で丁寧にいためます

基本の食材：ごぼう、人参、レンコン。

ゴマ油：醤油：水　だけの味付け



最後はもちろん
おいしく頂きました。



艶やかに
麗しく美しく

美UP セルフエステの日

潤い満タンに...冬の素肌

毎月：第三月曜日予定です。

都合により変更もありますのでお問い合わせ
もお願いいたします

1月 27日(月) 2月 17日(月) 3月 16日(月)

時間 ① 10時半ごろ～② 13時半ごろから

参加費 一般¥1000 会員¥500

心と身体の健康のために
暮らしを整える



天の橋立に行きました。
股のぞきというのがあります。や
ってみしたら、身体が曲がらず
大ショック！

以来ストレッチを心がけていま
す。

なかなかいい感じで継続中
(身体の硬い整体師 H)



※イラストは適当です