

寒くなってまいりました。お元気にお過ごしでしょうか。  
紅葉の美しい季節と美味しい季節になりました。実りの秋と  
いいですが、実りを多くもたれましたでしょうか。

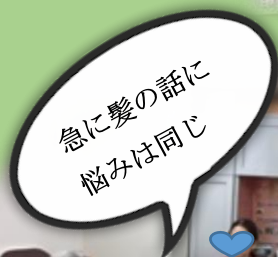
「毎日、過ぎるのが早いわ〜」「ほんまに。。。」  
毎年変化する私の心が求めている沢山の事に出会えましたでしょうか、まだまだ、日常は不自由ではありますが、新しい生活スタイルがはじまっています。心と身体に気を付けてお過ごしください。

人参クラブ 藤原美智子さんに学ぶ健康生活講座:ZOOM

リモートではありますが、毎月開催中

**11月13日(金)11時～14時まで 参加費¥300**

元気になる話と綺麗になる話とお茶会  
皆様遊びにいらしてください  
そして 元気になってお帰り下さい  
毎月楽しみです♪

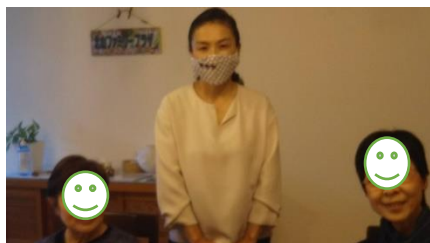


**美肌クラブ 毎月第三月曜日**

セルフエステで基本お手入れを練習  
どなたでも簡単です。  
一人で家でするより丁寧に  
ゆとり付きでできて綺麗になれる  
と感想。



マスク着用でファンデもリップもチョコチョコですが  
そろそろ気を使いたい季節になりました。**今月は**  
**11月16日(月)参加費¥500**




## 最近のリバーズ

天寿を待ち受け画面に  
してくれて  
ありがとう  
(∞●>∪<●)。 ☆



疲れた時に、パカッと開けて天寿参君見ると元気  
でるの！と。  
天寿は嬉しい！  
ありがとう！



**みやこめっせ展示会  
ありがとうございました  
無事開催できました**

