



春爛漫 桜の季節。自然界も新しい生命の芽吹く季節
 私たちも、心身共に春の気運とともに解放感を感じます。花粉症の方は、お気の毒ですが (>_<)。でも、しかし、薄着で過ごせて気分が楽ですね。
 寒い季節を超えて元気に春を迎える、当たり前の事のようにですが、こんな時代ですから、凄く、ありがたいように思います。今月も元気な皆様のおかげで、ありがたく、感謝して過ごしていけます。いつも、楽しくリバースをご利用下さりありがとうございます。

心と身体の健康の為に生活を整える

新しい人との出会いや環境の変化で緊張(>_<)しますね。
 交換神経と副交感神経が入れ替わる時期でもあり
 ストレスを感じて不安定になる季節です。
 肩こり、偏頭痛、便秘、食欲不振、アレルギー、
 毎日の生活習慣を見直して
 この季節を乗り越えましょう！

早寝早起き腹八分。昔から言われますね
 生活を見直してみましょう！



健康生活講座から

人参クラブ

藤原美知子さんに
 学ぶ健康生活講座

毎日の健康生活のお手伝い
 をしたいと思います。
 食べること、寝ること、
 仕事すること、運動すること
 リラックスすること。

((`v`))毎日笑顔で居られるように
 リバースにいらして下さい

- ★講座 ★昼食
- ★お楽しみ
- ★体操他

皆さんの毎日の生活をイキイキ応援いたします。

4月28日(金)

11時~14時頃

参加費¥300

要予約

男女美お手入会 4/18



いつも

ありがとうございます
 京都に美女を沢山、排出したく頑張っています
 眉の書き方
 アイラインの入れ方
 色々と賑やかに
 いつも仕上がります
 お手入の後はお肌ピカピカで、この調子で皆さん
 お家でも頑張れば。

“家ではあかん！ここだけ” 明るいお肌目指して頑張しましょう