



## 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、薄着で過ごさ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きます。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ます。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。  
((`▽`))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れば。

“家ではあかん！ここでだけ”明るいお肌目指して頑張りましょう