

暑く^ななりました。今月も皆様と沢山会える機会が増えてまいりました。7月21日～23日迄、みやこメッセでひさしぶりの宝飾展示会が開催されます。リバースも会場ブースで参加いたします。暑い最中ですが、京都ならではの、みやびな環境で皆様のお越しをお待ちしております。



毎月の人参クラブは大テーブルで最近調理実習しています仲間意識が、高まり年齢関係なく絆ができてきています。(笑)毎月ここにきて、元気に1か月すごすのが、毎月の日課になります。(嬉しい)



具がたっぷり
チジミ料理
たれに生姜を
これまたタツ
プリ入れて美
味しい

むくみの季節に
乾物料理。
京都では珍しい
“くるまふ”



心と身体の健康の為に生活を整える

イライラ、うつうつ、なんだか調子が悪い。

そんな声をよくお聞きいたします。

梅雨時は、特に気になる症状です。

朝日、午前中によく日を浴びる事がよいそうです。

寝室を東向きに替えてみると、朝日が良く入る工夫が大切だと、身体の調子が変わると思います。健康づくりには、朝を大切にする習慣が必要とも思います。

気持ちよく朝を迎えて、いい一日を。

トリプトファンとグリシンの働きで心地よい休眠生活を。
エイジレス QS ¥4104



ずいぶん有名になってきました。

桑ちゃんとオメガ3くん
桑茶んは糖分の気になる方に是非毎日。ご飯の時の習慣に。

飲みやすいですよ～



¥6480 120粒



¥3564 30包み

人参クラブ 7/28(木)

藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座

11時～14時頃まで
参加費¥300

夏ばてしないように夏の養生を学んでいきます。

皆様のご参加お待ちしています。



男女美お手入会

7/11(月)
セルフエステを学びます 参加費¥500

① 11時 ② 13時半

「しわくちゃにならあかん～から。来てね。」先月のお知らせの言葉ですが、「アイロンしたみたいに綺麗にしてくれるんか～」とお申込みがありました。腕を磨いてお待ちしています。(笑)