

暑く☀️なりました。今月も皆様と沢山出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まちしております。



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
なりつつあります。(嬉しい)

具がたっぷり
チジミ料理
たれに生姜を
これまたタッ
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”



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

①11時 ②13時半

「しわくちやになったらあ
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おります。
(笑)

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か、朝日が良く入る工夫が大切かと、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睡眠
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