

カレンダーが残り 2 枚になりました。朝晩冷え込んできました。が最近は T シャツからいきなりセーターで、気持ちのいい季節をやや割愛された感じに思います。京都に住まうと観光地は避けたい気持ちがおおきい季節です。が、生で見る嵐山は本当に美しいと思います。世界の京都ですから。気持ちのいいこの季節、寒くなる前に体力作りも考えながら、あちらこちら気持ちよく歩きに行きたいですね。寒暖差に負けない工夫をしながら今月もお元気にお過ごしください。

**今月の健康生活講座  
11月 24日(木)**

毎月の健康生活講座です。  
お昼は自分たちで作ります。  
簡単レシピです。  
身体によくて季節にあわせた  
簡単メニュー  
めしあがりませんか



お天気のいい日に少し  
遊びに出かけてきました。  
歩こう会  
又皆さんもご一緒に。



**心と身体の健康の 為に生活を整える**

立冬を過ぎると、冬支度が始まります。寒さが本格的になりますね。又夏疲れの出てくる季節です。この夏猛暑であった分身体も自分で気づかぬダメージを受けていると思います。体力回復には、無理せず、日中の過ごし方や、食生活を工夫しながら、良い睡眠を取る工夫を、そしてしっかりとよい睡眠を取ることです。秋の夜長といいますが、夏に疲れた身体をいやすには良い環境かと思います。肌ざわりの良い寝具やパジャマ、入浴時間うまく利用して体力の回復を待ちましょう。(寝ながらスマホはあかんでしょう。)

健康生活講座より



**11月21日(月)**

**お肌お手入会**

10月はありがとうございました。  
皆様の温かいご協力の  
中無事に  
リニューアル 1回目開催  
できました。  
今月もよろしくお願いい  
たします。

**① 11時～**

**② 13時半～**

**参加費¥500**

セルフエステ

の後に

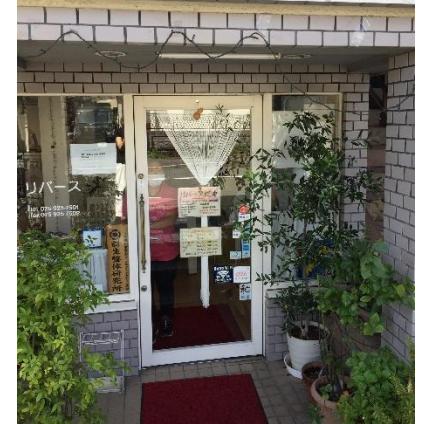
眉の書き方基本コース  
パート2を始めま～  
す。

宜しくお願いいたします

ストーン  
エステ

075-925-7501

re-birth-seitai@willcom.com



今月も登場

コイジンの力  
目を中心に考えられた  
サプリですが  
愛用者が多いのも 30 年  
の実績です



今月是非  
お試し下さい

8640 円