

今年も一年お世話になりました。
最後の一枚のカレンダーを見ながら、一年を振り返るこの頃です。皆様の大切な生活の一部にリバースをご用命いただき心から感謝いたします。
来年で毎月の健康生活講座も12年目を迎えます。
お肌お手入会も5年を迎えます。毎月を楽しみにしていただき、一生懸命に参加くださって本当に嬉しいです。
皆様の健康生活を応援するために、さらに工夫していきたく思います。来る新年も宜しく願いいたします。



12月19日(月) お肌お手入会

いつもの基本の
お手入ですが、
ずいぶんとお肌が
綺麗になります。

①11時

②13時半～

参加費¥500

常連さん！募集中

今月の健康生活講座

12月22日(木)11時～14時

12月健康生活講座は
今年一年、いろんな事があり
ましたが。毎月、皆さんと
元気に集まれた事をお祝いし
て、クリスマス会になります。
会って話すなんでもない事が
元気の源に実はなっているん
ですね～♪ はーい！



どうぞ
お時間ありましたら
ご参加下さい
天寿参ライブで毎日
お元気に！

参加費¥300

心と身体の健康の為に生活を整える



生活は毎日ですが、当たり前前に生活できる事がとても
嬉しいですね。年齢のせいもあるのか、なるべく無理をしない
気持ちになります。

とにかく自己管理が大事なこの頃です。

急に冷え込む朝晩と汗ばむほど暑い日中。

「寒暖差疲労」というそうです。体温を調節する自立神経が
乱れ、イライラ、不安感、冷えや胃腸障害を起こしやすくな
るそうです。予防には朝日を浴びて自立神経を整える。深呼
吸と軽い体操をして、一日を出発。食事はよく噛んで、美味
しく。出かける時は4首（首、手首、足首、腰首）を冷やさ
ないように。夜はお風呂で身体を温める。寒い冬に向けて
身体づくりをしておきましょう。

健康生活講座より

季節の料理 カボチャポタージュ



今月の登場

ロイヤル エイジレス
ただの金色の箱ですが、
使うと凄いので、お試し
できるようにバラ売り
いたします。もうひと頑
張りに！力が出ます。

¥12960 /30包み

