

新年あけましておめでとうございます。

昨年は大変お世話になりました。あっ！という間の 365 日でした。楽しい思い出も年々増えて、この調子で今年も宜しくお願いいいたします。

今年は穏やかな一年となる事を、皆様、心から願っておられる事と思います。調度、今は新しい時代へ向かう転換期だそうです。

風の時代。心の時代と言われますね。

本当に心が満足できるいい時代が来ることを願います。



## 今月の健康生活講座

1月26日(木)  
11時～14時  
参加費¥300



ひと月に 1 度、ここに集まります。

なんでもない事の用ですが、知らない間に生活に気を付けるようになっています。

素晴らしい！

参加者感想

食べて話して  
そんな集いですが  
どうぞ お越し下さい  
スタッフ全力 100%  
で皆様を応援いたします



## 心と身体の健康の 为に生活を整える



寒さの厳しい季節を迎えます。

この季節黒い食べ物が腎を元気にいたします。

わかめ ひじき 黒豆 黒ごつ 黒砂糖 黒酢 昆布

のり ブリーツと身体が寒さで震えて来たら

積極的に取たい黒い食べ物

味噌汁も身体をすごく温めます。

正月休みの間の食べ過ぎには、

消化酵素たっぷりの

大根を、大根あろしもいいです。

人と集まるどうしても食が進みます

胃もたれを感じて「若くない」と自己嫌悪にならないます

食材を上手く利用して食べ合わせの工夫をしてみてください。

今月も元気にお過ごしください。



1月16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！  
今月も募集中！

今月も登場

ロイヤル エイジレス  
ただの金色の箱ですが、  
使うと元気の出方に  
差が出ます。  
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  
1包み¥432

