

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願いいたします。  
 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**

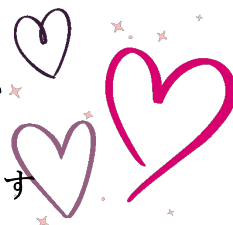


ひと月に1度、ここに集まります。  
 なんでもない事の用ですが、知らない間に生活に気を付けるようになっていきます。  
 素晴らしい！

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



**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！**

## 心と身体の健康の 為に生活を整える



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 黒ゴマ 黒砂糖 黒酢 昆布  
 のり づいっと身体が寒さで震えて来たら  
 積極的に取りたい黒い食べ物  
 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、大根おろしもいいです。  
 トと集まるとどうしても食が進みます  
 胃もたれを感じて「若くない」と自己嫌悪になりますが  
 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。



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

