



待望の春を迎えました。

4月、新しい環境で出発する新一年生！

リバースもこの3月で33周年を迎える事となりました。

リバースを愛してくださる皆様と共にこの年月がある事

を心から感謝いたします。この10年は毎日の健康生活にお役にたてばと整体をしながら健康イベントを企画してきました。「季節の暮らし」の藤原さんとコラボの人参クラブも13年になります。毎月なので12ヵ月×13年でかなりの回数をやり続け、元気を応援できたかと、どうぞこれからもリバースをすえひろがりに宜しくおねがいいたします。



## 美容部

お肌お手入会

自分でできるセルフエステを学びます。

4月22日(月)

①11時～

②13時半～

参加費¥500

母娘で参加されませんか～？



平日ではありますが、お嬢さんとお嫁さんお友達御一諸にどうぞ。

## 毎月の健康生活講座 毎日を元気に！

4月19日(金) 人参クラブ 11時～14時頃まで  
参加費¥300



暖かい春を迎えて

### 4月の健康講座

毎日を元気に過ごす為に頑張っています。

講座の後は  
体操時間 軽い体操  
軽食  
質疑応答 etc  
講座の後は笑顔になります。



わっはっは！  
身体は笑い  
声が好きです  
笑いましょう



## 心と身体の健康の為に生活を整える

毎日をお元気にお過ごしですか。

寒い時期は風邪が心配でした。春になると花粉が心配で～(^^)。

皆様涙目になられます。花粉のせいですが (笑)

毎日整体をしています。「色々ありますねー。」とお話いたします。

疲れ過ぎると身体が硬くなり、動きにくくなりケガもしやすくなります。

くたびれている時は特に

焦らず、急がず、のんびりと。

身体の悩みも沢山持って来店下さいます、具体的にお話させて頂きながら整体しています。

原因はご自身が一番よくご存じですから

気づきの時間でしょうか。

ホッとすると心に余裕ができますね、

余裕ができた分だけ身体も軽くなります♥

ホッ♥とする時間をお持ち下さい。ホッとしたいですねー (笑)



## 健康部



エイジレス QS

と言います。爽やかな目覚めをサポート。トリプトファンが多いアミノ酸ですこれイイです！

¥4104(税込み)

30包目

