

お元気にお過ごしでしょうか？大型連休で皆様リフレッシュされている事と思います。いつも、なかなかできないことが、やり残す事なくできましたでしょうか？遅ればせながら、令和の新元号のもと和やかな良い時代となることを願います。

リバースも連休の間は少しお休みを頂きました。連休の間に玄関前の薔薇もジャスミンも満開になりまして、ふんわり良い香りです。春のお日様は元気の源ですね。冬の間は枯れたかしらと思う位でしたが春の陽気と共に芽が吹きだしまして、花が咲き始めました。私たちの身体も同じですね、心も身体ものびのびしてまいります。嬉しいですね、春の日差し... 今月もお待ちしています。

### 藤原美智子さんに学ぶ健康生活講座

先月はお知らせが不発送で申し訳ありませんでした...

今月から第三の木曜日に戻りましたので、気に留めておいてください。人間は病気になるよう創られていません！幸せ気分を盛り上げながら元気を取り戻しましょう！藤原さんの「私の幸せタイム」が好評です。

是非ご参加お待ちしております。

5月16日（木）11時～14時頃まで

身体が喜ぶ軽食付き。会費¥300。どなたでも。



久しぶりの園芸部  
ジャスミンが沢山つぼみを付けて花開きました。イーかおり(^^♪

一重の薔薇

薔薇の香りが高貴な感じです(^^)/

毎日水やりだけでこんなにどれも綺麗に咲いて。嬉しい(^^♪

園芸部感想



### 坂口妙子さんと美-UP-DAY



輝く女性を創る会は大げさですが、半世紀をガンバって来ましたが、そろそろ私のお肌にも気を使いたいですね、「少しの事でこんなに違うの？きちんと学ぶってすごいですね」参加されて驚かれました。手入れは、自分なりにやりがちですからね。お手入れの習慣を付けるためにもご参加お待ちしております。(^^♪

5月21日（火）参加費¥500



元気の源  
天寿参濃縮茶！  
(^\_^)-☆

今年に入り沢山の感想を頂きました  
体験談集を作りたいと思います

どんなに些細な事でも大丈夫です。

天寿参の活躍をお知らせ下さいませ。

担当 花石まで

