



2024. 7月

こんにちは～。

猛暑を迎えますね。覚悟して毎日をすごさないといけないこの頃の夏です。

地球沸騰化時代と言われています。なにがおこっても不思議でない環境です。どうぞご自愛くださいませ。

暑い中ですが、今月もイベントが多く、皆様来て下さるかな～と心配しながら、楽しみにお待ちしています。

今月だけ
第三木曜日

毎月の健康生活講座 毎日を元気に！

7月18日(木) 人參クラブ 11時～14時頃まで



①健康講座 藤原美知子さん

私にありがとう

お知らせ

②薬剤師から見た漢方 芝原先生

③ 体操 中村整体師

季節の野菜味噌汁 ごはん

Café タイム



心と身体の健康の為に生活を整える

暑い時を乗り越え、尚且つ、夏バテしない生活。

- ①よく寝る
- ②朝食をしっかり食べる
- ③冷たい、甘い物に要注意

胃を冷やさない工夫が大切かと思います。



食事に気を配り毎日を楽しくお過ごしください！

笑い声は心の歌とも言われます。

顔中の17の筋肉をよく使い、笑う時間を増やしましょう！

「私にありがとう！」私を応援してあげましょう！

暑い毎日 水分補給を忘れずに。水は薬と思って！

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。

7月22日(月)

①11時～

②13時半～

参加費¥500

※お茶付



健康部



イライラが増えたら
これイイです。

うつかりが増えたら
これイイです。

毎日継続で脳を元気に！
カプセルタイプ 120粒

