



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あ～と心配しながら、楽しみにお待ちしております。

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）人参クラブ 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）

① **11時～**

② **13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。
うっかりが増えたら
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

