



少し早いですが、新春号となりました。

一年間お世話になりました。心から感謝いたします。

新しい一年がはじまります。

新しい目標！今年こそは！と夢と希望を練りこみながら、計画されておられるかと思います。

皆様にとって、益々健康で幸せな良い新年となります様に。



毎月のお手入会

1月 20日(月)

2月 17日(月)

① 11時～

② 13時半

カサカサ肌から
シッとい肌へ



毎月の健康生活講座(人参クラブ)毎日を元気に！

新年もリバース人参クラブがおもしろい！

1月 17日(金)“新年温活健康講座”阿部先生

テーマ:身体と冷えの関係

京都には初めての阿部先生:質疑応答あります

2月14日(金)人参クラブ: バレンタインディですね～

11時～14時頃迄 参加費¥300



季節の食材で
軽食作ります



心と身体の健康の為に生活を整える

寒い季節になります。

身体の調子が一番気になる季節です。

体温が下がると免疫力も低下してきます、

「365日身体は毎日、ウイルスや細菌と戦い

確実に連勝していかなければなりません。」

そんな記事がありました。とてもいい表現です。

身体の元気は私自身！私を応援する時間も

大切にさせていただきたい。と思います。

不調を感じたら、まず身体を緩める事から、

心もゆるみます。休日は心と身体、全ての鎧を脱いで。

先月に絵のディレクターさんとお話することができました。

元気が出ない時は“赤い色”も

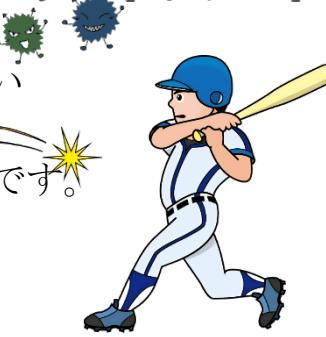
良いそうです。毎日見ていると血の巡りが

良くなると言われます。“坊ちゃん”の赤シャツを

今更ながらに思い出しました。身体によいからと赤いシャツを

オーダーしている云々とありましたね(笑)。

赤いセーターもいいかも。明るくて笑顔になります。



おすすめいたします

美參液

あたため成分で、
風邪かな？というと
きにもとても、
たよりになります

毎日の

疲れにもイイ

ですよ

甘酸っぱい

お味

500ml

15ml

も有ります

