

新年あけましておめでとうございます。

昨年は大変お世話になりました。年末のお忙しい中にもかかわらず最後の最後までリバースに立ち寄って下さり楽しい時間でした。年末の感謝会も盛り上げて下さって心から感謝いたします。配慮が足らず至らない所もたくさんありましたが、おかげさまで楽しい気持ちで新年を迎える事ができました。ありがとうございました。小会場でしたので思いもよらず参加をお断りする事態となり申し訳ない思いが残りました。次回は大きく頑張りますよろしくお願ひいたします。新年は早々から楽しいイベントを組んでおります。また楽しく会いにきてやって下さい。良い一年となりますように



藤原美知子さんに学ぶ健康生活講座（人参クラブ）

1月 19日（金）11時～14時

参加費¥300 どなたでも

「私の健康は、私の毎日の生活から。」

をテーマに13年毎月開催しています。

季節に合わせた生活の仕方や健康法を学んでいます。

寒い季節は何かと不調が多くなる季節。生活を見直しながら、元気に新しい春を迎える準備をしませんか？お待ちしています。



心と身体の健康の為に生活を整える

身体が冷える季節です。

芯から冷える京都は特に「冷える」というのがピッタリ。

身体の不調が出やすい季節でもあります。

身体を守る工夫をいたしましょう。寒いので運動不足になり、日光浴する時間も減少、ストレスの蓄積が重なるばかり。

「疲れた～」の声が出て来たら、深呼吸いたしましょう
呼吸も基本の運動です。

朝、寝起きに布団の上で、昼間は気分転換に、

夜は寝る前に布団の上で。

毎日継続で血流もよくなり身体も心も軽くなります。

音楽を聴きながらゆっくりと呼吸する余裕ができると
素晴らしい！カサカサ枯葉の上を散歩する余裕も生まれ
ます。毎日の習慣が私の身体を作ります。健康生活講座より



男女美お手入会

1/22（月）

セルフエステを学びます 参加費¥500

① 11時 ② 13時半

今年も美しい皆様を
さらに美しく磨い
て、光り輝く毎日を
応援いたします。

新商品も容器が使い
やすくなりました。
毎日使う物だから
綺麗になる実感と樂
しみを。「こんないいも
んあるんや」

お茶 準備しています。



今月のお薦め

美參液

びじん液といいます

61種類の野草原酵素と
発酵高麗人参の力でボカボ
カ力です。お湯割りすると身
体に沁みわたる感じ
リンゴ酢入りで甘酸っぱく
飲みやすいです。

寒い季節に
お湯割りで。



濃縮です
3倍希釀
タイプ
500ml
¥5940