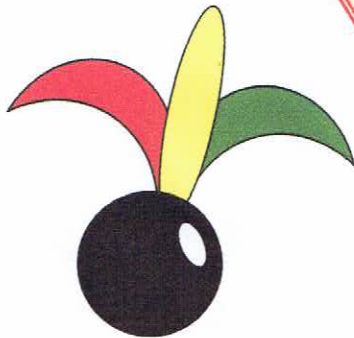




皆さま、新年あけましておめでとうございます。本年も皆様の健康づくりのお手伝いをさせていただきます。どうぞよろしく願いいたします。

たつ年に向かって
色紙・短冊に書いて
います。
みんな真剣です。



平成24年は壬(みずのえ)辰年です！
辰の文字には、理想に向かって辛抱強く、
抵抗や妨害と闘いながら歩みを進めていく
意味があります。

先生のご指導によりすばらしい作品が
できあがりました。たつ年バンザイ！！

<1月のご案内>

・ブローチづくり→

1月13日(金)

13:00~ 定員20人

・キッチンガーデン

1月11日(水) 10:00~

※絵画教室は今月はお休みです。

2月をお楽しみに！！



☆岡田式健康法とは・・・

岡田式浄化療法・・・自然界の力を活用した生体エネルギー療法の一つです

美術文化法・・・美を楽しむことで、人間の心は浄化され、心身の健康を得ることができます。

食事法・・・「自然尊重・自然順応」の考え方を基本に「食」を通じて心身の健康をめざします。

・・・応援します！こころと体の健康を

<1月のメニュー>



黒豆寿司

根菜サラダ

澄まし汁