



新年あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくおねがいします。



岡田式健康法 体験コースのご案内

MOA健康生活館・くれ
では、「応援します！こころと体の健康を」メイン
コンセプトに、皆さまの心身の健康づくりをサポート
しております。一度体験して
みませんか？

要予約

- ・毎週水・木曜日
(月に一度、土曜日)
- ・DVDの視聴(約20分)
- ・美術文化法 お茶・お花
(約30分)
- ・参加費
お1人
1,000円



目

岡田式健康法には
次の3つがあります

- ・岡田式浄化療法
- ・食事法
- ・美術文化法

< 本年の抱負 >

浄化療法担当より
今年1年、心身の健康を応援できる
よう療法士の拡充を目指して
います

食事法担当より
自然治癒力を高め、元気になる
食事法をお伝えします
料理教室にぜひご参加を！
スタッフ一同お待ちしております

美術文化法担当より
今年1年、美しいものに
ふれてゆったりと楽し
みながら健康になりま
しょう

グリーンマーケット(1階 売店)より
安心安全で笑顔いっぱいになるようなお品を
食卓にお届けしたいと思います

< 1月のご案内 >

- ☆絵画教室は 12日(土)、18日(金)、23日(水)、
29日(火)です。13:30~(土曜のみ 18:00~)
- ☆キッチンガーデンは 9日(水)です。

「コンパニオンプランツで楽しい野菜づくり」を勉強します。

「コンパニオンプランツ」とは？

共存作物のことで、相性のよい作物、混植のことで、
複数の植物を組み合わせることで、病気や
害虫を防いだり、生育を促すことができます。

< 1月の料理教室メニュー >



7分づきご飯
あげ出し豆腐
彩り蒸し野菜
みそ汁