

4月のワンポイント風水

一**白水星**・・・日々穏やかに堅実に生きる事が大切。

新しい靴で、しっかり大地を踏みしめて。

二**黒土星**・・・新しいことを始めるには絶好の時。緑色の

手帳でスケジュール管理が開運。

三**碧木星**・・・心に爽やかな風を意識して。朝の深呼吸

は、一日の活力。香りグッズが運氣アップ。

四**緑木星**・・・周りの信頼を得る行動を！トラブルに負けな

い心意気で。根菜類を積極的に摂ってみて。

五**黄土星**・・・神仏の御加護に恵まれます。吉方神社参り

は忘れずに。和菓子、特にどら焼にツキあり。

六**白金星**・・・人を喜ばせる程運氣アップします。プレゼ

ントに可愛いアクセサリーを選んでみて。

七**赤金星**・・・春に合わせて、髪型、洋服、ガラリと変えて

みませんか？気持ちも軽く浮き立ちます。

八**白土星**・・・これまで頑張ってきたご褒美が貰えます。

美人度も上がるので、質の良い日焼け止めが必須！

九**紫火星**・・・夜の時間を大切に。安眠グッズが開運の

カギ。肌触りのいいパジャマを選んでみて。

4月の一粒万倍日 6. 15.18.27.30

(一粒の種が万倍に増える、商売、開店、金銭を出すのきちの日)



鑑定士
長崎 聡風 先生

PROFILE

四柱推命、家相、風水、姓名判断等
きめ細やかな鑑定をおこなっている。

(鑑定ご希望の方は、里沙の店までお問い合わせください。)

今後のお知らせ情報！

4/8 (水) ★ 無料法務相談会

- 時間 13:00～15:00
- 相談員 行政書士 成清 耕一 先生

4/24 (金) ★ 足首ほぐし整体

あなたの足はまっすぐですか？ 毎日全体重を支えている足首は、あなたの体重で物凄く圧迫されています。その結果、段々曲がってきて足を挫きやすくなったり○脚の原因になります。そして、足首が硬くなる結果「冷え」の原因にもなります。足首をほぐして、スッキリしませんか？

- 時間 10:30～16:00
- 講師 ふくだ整体院 福田 正隆先生
- 料金 10分 1,000円

4/25 (土) ★ 朝倉市の寿司酢を使った簡単料理教室

おからサラダ、手羽元のさっぱり煮などを作ります。

- 時間 14:00～15:30
- 講師 河野 セイ子さん
- 料金 500円
- 持参するもの エプロン、タオル

4/27 (月) ★ 耳つぼジュエリー

ヒーリングコクーン ～カプセル岩盤浴～

岩盤浴で痩せやすい体質に！
体内の有害物質をスッキリ排出するスタイルの岩盤浴です。
寝ているだけで毒素を排出して「痩せやすい体質」をめざしませんか。



1回40分1000円(予約制)、
2Fエステルームにて体験できます。
詳しくはスタッフまで。

ミセス通信

No.100

4月号

今月の表紙は
渡辺 強さんの作品です。



ミクストラン 里沙の店

服・食・学を通し大人女子の「笑顔と元気」を応援しています

〒835-0021 みやま市瀬高町本郷1348-4

TEL 0944-63-7277

● 営業時間 10:00 ～ 19:00 (カフェ 17:00)

● 定休日 日曜日

天使の綿シフォン

いろいろなシーンで大活躍の「天使の綿シフォン」。綿100%で肌触り抜群のカットソーに、柄物が登場しました。夏でもさらっと着ていただけます。



6900円(税別)。他、ボーダー柄などもあります。詳しくは店頭にて。

春の紫外線対策キャンペーン

日差しから肌を守る全身用の日焼け止め乳液とホームクリームのお得なセットです。お子様にも使用できます。



日焼け止めとセットで通常価格 6380円→5800円に!! 期間 3/28(土)~4/11(土)迄

2020年度フレンド会員 募集中

毎月3000円を12ヵ月積み立てると、1ヵ月分のボーナスが上乘せされ、13ヵ月相当額が、お買い物券で受け取れるという内容です。他、お得な特典付です。

コスモス会のみなさんの絵画展示

コスモス会は富田貞見先生の指導の下、水彩画の学習を月二回のペースで行っています。その作品を展示します。よろしくお願いします。



講師:富田 貞見
コスモス会員(木原清子、坂田洋子、津村ミヨ子、渡辺強、田原小夜、木村優子、小保田小夜子)

贈り物に「ご縁 だら焼き」

お祝い、ご進物などにご利用いただいています。心を込めた手描きメッセージでお包みしています。



寿司酢を使ったおすすめレシピ

里沙の店でも昨年末から取り扱いを始めた朝倉市にある宏光食品の寿司酢。ランチの総菜にも時々登場している寿司酢を使った「おからサラダ」のレシピをご紹介します。



美容と健闘に効果的!「おからサラダ」

- ①おからを湯通ししてしぼる。(熱いのでフキンの上からしゃもじで押さえるといい)
- ②温かいうちに寿司酢をおちょこ2杯くらい入れてあとは、きゅうり、玉ねぎ、ハム、などポテトサラダと同じようにつくります。

4月25日(土)こちらのレシピで料理教室開催! 詳細は、お知らせ情報コーナーをご確認ください。

フレンドサークルご案内

各サークルでは、随時体験を受け付けています。ぜひ、気軽に参加してみてください。

麻 紐	第 4 (月)	1 回	PM 13:00
銭太鼓	第 3 (火)	1 回	PM 13:30
さげもん	第 2・4 (火)	2 回	PM 13:30
写 真	第 1 (火)	1 回	PM 13:30
着 付	第 3 (水)	1 回	AM 10:30
リメイク	第 3 (水)	1 回	PM 13:30
書 道	第 2・4 (水)	2 回	PM 13:30
三味線	第 2 (木)	1回	PM:13:30
フラワーアレンジメント(塚本)	第 4 (木)	1 回	PM 19:00
フラワーアレンジメント(野田)	第 3 (木)	1 回	PM 13:30
クラフト	第 1・3 (金)	2 回	PM 13:30
生け花	第 4 (金)	1 回	PM 14:00
智 書	第 3 (土)	1 回	AM 10:30
絵手紙	第 4 (土)	1 回	AM 10:00
地藏絵描き	第 4 (土)	1 回	PM 13:30

カフェ展示作品募集中

- ・ 展示点数・・・10～12点
 - ・ 展示期間・・・1ヶ月間
 - ・ 展示費用・・・無料
 - ・ 水彩画・油絵・写真・書・絵手紙
- その他壁に飾れるものならなんでもOKです!

お休みのお知らせ

誠に勝手ながら**5月3日～5月6日**までを臨時休業とさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。

5月7日より通常営業とさせていただきます。