

DIY教室だより

コロナに濁！！

元気をリフォーム



今月は『身体のリフォーム』がテーマです。

疲れが取れない・やる気が起きない
元気をリフォームしましょ！

簡単健康チェック

- 運動不足だと感じる
- 冷え、むくみがある
- 肌荒れ、ニキビ、肌のかゆみがある
- 疲れが取れない、やる気が出ない
- ストレスが溜まっていると感じる

あなたのお腹は
元気ですか？

- 便秘または下痢の悩みがある
- オナラ、口臭、体臭がきになる
- 食後や昼間にすぐ眠くなる
- 食事は肉食が多い
- 醗酵食品はあまり食べない

3つ以上当てはまる、あなたは……

腸内環境が乱れているかも？！



ミネラル醗酵ドリンク & 味噌の作り方教室を開催！

皆さん明るく・エンジョイしてます……

自分で作る健康DIY



住まいのリフォーム
担当 白田 敏
binです。



詳しくはお問い合わせいただくか
ホームページをご覧ください

元気リフォーム
担当 ヤッコです



低コストリフォーム研究会
株式会社 リム

URL <http://rim.life>
E-mail info@rim.life

〒310-0912 水戸市見川5丁目127-211

☎ 029-309-5530 FAX 029-309-5531

◆地域の皆様と一緒に◆



コロナに喝！！
赤塚駅南中央通りのムトウデンキです。
コロナに負けずに皆様の生活を支えさせて
頂きます。

『生活に灯り』をおとどけする

ムトウデンキ



でんきのことなら何でもご相談ください。...

困った！！ に速[！] 対応します。 **いつも有難うございます**

担当はおやじさんの**はるおさん**です。

はるおさんの趣味は自転車です。



〒310-4152 水戸市河和田1丁目1541-3 ☎ 254-0223 FAX 254-0043

私たちは、ワンチームです。

ご相談・調査・お見積りは無料です。身近な私達にお任せください。

住まいの健康診断実施中・火災保険有効活用

リフォーム（内装・外装）をご検討の方 必見！！

チラシをご覧になられている方でリフォームをご検討中の方、チョットお待ちください。
もしかしてそのリフォームもっとお得に。出来るかもしれません。是非ご相談ください。

施工事例【雨樋・雪害】

2018年1月22日の大雪により雨樋が破損
火災保険で修理しました。



施工事例【屋根・台風被害】

2019年9月台風15号の風の被害で屋根瓦
が破損・火災保険で修理しました。



こんな方におススメ

- 火災保険は、よく分からなくて、今まで使ったことはない●費用が掛からないならリフォームしたい
- 建て替えかリフォームか迷っている ●暮らせないわけじゃないけど、気になるところがある……



低コストリフォーム研究会

お気軽にご相談ください

株式会社リム 水戸市見川5丁目127-211

担当 白田 敏 binです。 ☎ 309-5530

私はジャズが好きです。 FAX 309-5531



URL
<http://rim.life>

E-mail info@rim.life