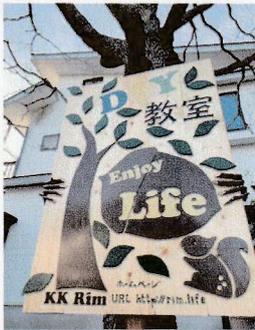


# 22年mo元気！



22年は元気いっぱいな 年になる！！

1月のミネラル醗酵ドリンク教室  
日程 22日(土曜日) 10時～

元気をリフォームしましょ♡

## 簡単健康チェック

あなたのお腹は  
元気ですか？

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 運動不足だと感じる        | <input type="checkbox"/> 便秘または下痢の悩みがある  |
| <input type="checkbox"/> 冷え、むくみがある        | <input type="checkbox"/> オナラ、口臭、体臭がきになる |
| <input type="checkbox"/> 肌荒れ、ニキビ、肌のかゆみがある | <input type="checkbox"/> 食後や昼間にすぐ眠くなる   |
| <input type="checkbox"/> 疲れが取れない、やる気が出ない  | <input type="checkbox"/> 食事は肉食が多い       |
| <input type="checkbox"/> ストレスが溜まっていると感じる  | <input type="checkbox"/> 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の作り方教室です♡

元気な明るい方が大集合♡

自分で作る健康 DIY



※材料費として ¥4,000円 が掛かります。

※準備の都合上 ご参加ご希望の方は事前にご連絡ください。

元気リフォーム  
担当 ヤッコです  
080-1055-1311



詳しくは  
ホームページをご覧ください  
URL <http://rim.life>  
E-mail [info@rim.life](mailto:info@rim.life)

Enjoy Life DIY教室 後援 株式会社 リム

〒310-0912 水戸市見川5丁目127-211 ☎ 029-309-5530 FAX 029-309-5531