

マッコウの食べ歩き： Cafeほんど



うるま市の川田公民館の隣にあるCafeほんど。

なんと！ パスタ、サラダ、ドリンク、デザートがついて600円しかも、おいし～！ 料理の味は何か隠し味的なものを使っ

ていますね。マジでこの値段はありえまえん。 駐車場は小さいのですが、隣の公民館にでかいスペースがあったので止めれましたよ。たぶん許してくれます^^

はぴわくクラブ 1月、2月

私は120歳までワクワク楽しく生きていたいと思っています。こう言うと「動けなくなるよ！」ってほとんどの方に言われます。ですが、そうならないように今から努力すれば、その可能性は低くなると思っています。実際に122歳まで生きられたジャンヌカルマンさんは、かなり健康だったという話しです。成せばなる成さねばならぬ。この言葉が好きです。今のうちからハピワクを追求しつづけると120歳になった時には！と考えるだけでも楽しくなります。その為にはそれをよりいっぱい感じれるための感性が必要と思っています。その感性をを磨くために色々挑戦しています^^。

その挑戦して学んでいる事をシェアしていきたいと思っています。

アロマセラピー、カラーセラピー、心理カウンセラー、筆文字(遊書)、速読、太極拳、きじポ作成、ウォーキング、ネイチャーゲーム、マジックなど色んな資格をとったり、講習会を受けたりしてます。

健康には何が良いのか？と、ストレス、食事、睡眠、運動などの本を読んでいます。一番大事なのは楽しい！という気持ちではないかと思っています。そういう楽しい！という気持ちを少しでも一緒に高めれたらいいかな～と思って、ぴわくクラブを行います^^/主に日曜日の6時くらいにやる予定！

はぴわくクラブ5-1 遊書(筆文字)

場所： 不思議整体！うるまカイロ

時間： 18:00～19:30

日時： 1月26日 日曜日

申し込み・問い合わせ先

電話番号：080-1545-5637

メールアドレス：matsukou@urumachiro.com

人数： 限定5名

料金：500円、または無料

当整体院を過去に利用した事のある人は無料、また、その方と一緒に同伴される方も無料。

持ち物

筆ペンはお貸しします。

手ぶらでお越しください。

遊書は習字のように、正しくなければ×を付けるというものもなく、どんなものでも正解！なので楽しいです。

書いている人が楽しければOK！

私はやり初めては間もないですが、空き時間を探してはやってます。5分の空き時間があれば、気分転換になりますよ^^やり方はとっても簡単ですすぐ楽しめます。いい言葉を書いていると、それだけで元気になれます。お気軽にご参加下さい。

