

Flow 便り

平成 29 年 8 月号



7 月の活動紹介 運動や癒しはもちろん季節を楽しみながら・・・笑いある時間を過ごしていただきます◎



照り焼きチキンに添えられたブロッコリースプラウトは Flow 育ち!!
朝夕の水やりだけでできるキッチンガーデンです◎

6/28 に作った梅ジュース、美味しく出来上がりました♥



チャームガールの皆さまにお越しいただきました
色っぽいフラダンスにうっとり♥



ドライフラワーでアレンジ作品作り



千羽鶴を平和公園へ奉納します



熱中症予防にもなりますよ スイカとトマトのスムージー
フローガーデンで収穫したトマトで美味しさアップです♪

6/8 に種を蒔いたひまわりがグングン成長しています

右の花はさて何の花でしょう??



8 月のおやつ工房 (手作りおやつ)

かき氷・綿菓子作り 7 (月) ~ 11 (金)

スムージー作り 21 (月) 23 (水)

FlowSalon 納涼祭 8/7~11 日

かき氷でひんやり、わたがしでふんわり懐かしの味を♥

記念撮影コーナー

浴衣やハワイアン衣装をご用意しています

記念にパシャリ◎ 2017 年夏の思い出作りのお手伝いをさせていただきますね

今日は何の日? 8/7 8/19

8/7 バナナの日

『バ(8) ナナ(7)』の語呂合わせにちなんで「バナナを食べて暑い夏を元気に乗り切ろう!」という意味がこめられています。バナナはスタミナ源となるほか、免疫力の増強、整腸作用などの効果も期待できますよ。

8/19 俳句の日

浴衣・心太・花火…夏の一句、詠んでみませんか?