

あの子に 1 つ贈り物

キッチンで包丁を使いこなしている親を見て、同じようにトントンしてみたいとあの子はウズウズしているかも。そろそろ一緒にやってみようか、という年齢になったら、ちょっぴり大人の道具「こども包丁」はいかが。静岡市の呉服町商店街に大正13年から店を構える老舗「刃物の政豊」とパンパカパンツのコラボ商品。包丁の切っ先と手元に近いアゴと呼ばれる部分を丸くカットした安心安全設計。研ぐことのできるステンレス刃物鋼なので長く使い続けてくれるはず。

刃物の政豊
静岡市葵区呉服町2-7-5
TEL:054-253-1742



パンパカパンツこども包丁

2,484円(イエロー・オレンジ・ブルー/全長240mm・刃渡135mm)

とっさの 1 フレーズ



プリーズ
Please,
キープ アン アイ オン ヒム
keep an eye on him.
「見ていてね」

Point 「彼に目を1つ着ける」ではなく、「(彼を)見ていてね」「(彼から)目を離さないでね」という意味です。

プリーズ キープ アン アイ オン マイ バッグ
#バッグを置いて Please, keep an eye on my bag.
「私のバッグを見張っていてね」もOKです。

サブリナ 1 action

- 1 横向きに寝て、膝を軽く曲げる。
- 2 上の手は頭のうしろへ。
下の手は脇腹に当てるか、床を押さえる。
- 3 息を吐きながら、ゆっくり側方へ曲げる。
曲げる方の肋骨(ろっこつ)と
骨盤をなるべく近づけ上体を高く。
10~15秒キープ。息を吸いながら戻す。

サイドクラン
チ

くびれが減った?
と思ったら



グランツ フィットネス
インストラクター
茂川広広さん・山本直美さん

腹斜筋を鍛える筋トレ。
腰を反りすぎないように注意!

お得な入会キャンペーン実施中!

WEBをチェック! 「アстенを見た」で
1日体験通常2,700円→0円

グランツ フィットネス・スイミング
静岡市駿河区敷地1-18-28
054-260-7235(フィットネス・カルチャー)
054-237-1076(キッズスイミング)
<http://glanz-sc.com/>



Glantz

Life Support & Fitness



全日程英語教育のプリスクール
静岡市駿河区中田本町6-3 tel: 054-202-9555

NBインターナショナルキンダーガーデン
NB International Kindergarten



NEWS Tembooリニューアルへ

静岡市街地や駿河湾を一望できる人気のカフェ&レストランTemboo(テンボー)がリニューアルのため1/31(水)で一旦休業。2月中旬にイタリアンレストランとして再びオープンする。人気のビュッフェは継続。乞うご期待!



Cafe&Restaurant Temboo

静岡市駿河区登呂3-1-1 静岡 新聞放送会館17階 ☎054-260-7623

☎11:30~15:00(LO14:00) ☎18:00~22:00(LO21:00)

休/月曜、第1・3火曜(そのほかの火曜はランチのみ。祝日の場合は変更あり)

NEWS 静岡の魅力を発信する写真展

「グランシップ静岡の魅力第9回フォトコンテスト2017入賞作品展」が1/13(土)~28(日)、6階展示ギャラリーで。「静岡の魅力」「写真の魅力」「モノクロ」の3部門、入賞作品148点が一堂に。写真文化を通して静岡県の魅力を発信する。入場無料。

グランシップ

静岡市駿河区東静岡2-3-1 ☎054-289-9000

10:00~17:00(最終入場16:30) 期間中1/16(火)~18(木)休館

