

あの子に 1 つ贈り物

星空を閉じ込めて誰かに送れたら、どんなにすてきだろう。「星空の封筒」は、そう思った人が考えてくれたのかな。中をのぞくと、そこに夜空が広がって、大小の星たちがきらめいている。かみの工作所／福永紙工が主催した「ペーパーカード」デザインコンペ2015優秀賞受賞作。離れて暮らすあの子に手紙を出すなら、こんなサプライズ付きがきっと面白い。次にあの子に会ったら、今度は本物の夜空を一緒に見上げながら、星座をいっぱい教えてあげなくちゃ。

星空の封筒

966円(定形外郵便サイズ:152×214mm)

かみの工作所／福永紙工

ネットショップ「かみぐ」／<https://www.kamigu.jp> または
百町森 / 静岡市葵区鷹匠1-14-12 TEL.054-251-8700



とっさの 1 フレーズ

ノー ウェイ!
No way!
「ありえない!」



Point

直訳すると「道がない、方法がない」ですから「可能性がない」という意味になります。「絶対嫌だ!」「無理!」と言いたい時などによく使います。

#大きさに首を横に振ったり、嫌な顔、驚いた表情を見せるとネイティブっぽさが出ます!

サ プ リ な 1 action

お掃除しながらエクササイズ

腹筋編

- ① タオル(または乾拭き雑巾)を準備。
両爪先を載せ腕立て伏せの姿勢。
手は肩幅に。



- ② タオルをスライドさせて脚を伸ばす、膝を引き寄せる、を繰り返す。

引き寄せた時に腰を高くすると
負荷がアップ!

- ③ 10回×3セットを目標に。慣れたらゆっくり行う。



グランツ フィットネス
インストラクター
茂川広大さん



▶ asten SNSで動画が見られます!

お得な入会キャンペーン実施中!

WEBをチェック!「アステンを見た」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(スイミング)
054-260-7206(介護予防デイ)



検索



全日程英語教育のプリスクール

NB International
Kindergarten

**NBインターナショナル
キンダーガーデン**

静岡市駿河区中田本町6-3 tel:054-202-9555