

あの子に 1 つ贈り物

写真はリメイク作家深澤淳子さん主宰「静岡よみかえる工房」のあめ玉がまぐち(1,800円)とワイヤーポーチ(2,500円)。他にも、帯や着物、制服や子ども服、毛皮のコートなどから、バッグやリュックをオーダーメイドしている。このたび、手作りしたいけどミシンがない、縫い方が分からないという人に向けて「ミシンの遊び場」をスタートさせた。布地持参でも工房に来て選んでもいい。そうそう、帯1本からバッグが3つできるというし、3世代でカタチ違いを作って贈るのもステキ。



ミシンの遊び場

30分1,000円

静岡よみかえる工房

静岡市葵区瀬名5-12-23

TEL.090-7679-5307

11:00~16:00・土日祝休み

<http://yomikaeru.com/>

サプリーな 1 pose

おへそを引き上げるイメージで！手のひらを合わせたのが大変なら開いた状態でもOK



木のポーズ

体のコア(体幹)を鍛えたい時に

- ① 左足のかかとを上げ、右の内くるぶしに付けてバランスを取る。
- ② 左足の足裏を右足の足首、ふくらはぎ、ももの内側へと徐々に上げていく。
- ③ ももと足裏がブッシュし合う感じで、手は上へ。3呼吸キープし、次は左足を軸に。

グランツ
ホットヨガ
インストラクター
秋山阿貴子 先生



お得な入会キャンペーン実施中!

WEBをチェック! 「アستنを見た」で

1日体験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/>



とっさの 1 フレーズ

Thema ● 卒業

アイム グラデュエイティング キンダーガーデン

- 子ども : I'm graduating kindergarten!
「卒園するよ!」

オー! ユーア ムーヴィンアップ!

- お母さん : Oh! You're moving up!
「進級ね!」

Congrats! I'm really proud of you.

「おめでとう! 本当に誇らしく思うわ」

サンキュー、 アイム エクサイテッドトゥービーア ファーストグレーダー!

- 子ども : Thank you, I'm excited to be a first grader!
「ありがとう、1年生になるの楽しみだよ!」

excitedの部分を入れ替えて
いろいろな感情を言い表そう!

ナーヴゥス nervous 「そわそわする」

ハッピー happy 「うれしい」

グッド ラック トゥー ユー アイウィッシュ ユー ザ ベスト!

それでは、Good luck to you. I wish you the best!

「これからも頑張ってください。応援しています」

今回は新学期がテーマです。新しいお友達へのあいさつを覚えよう!

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 International Kindergarten

ブライトガーデン牧之原分譲中!

明和住宅の建売住宅は、質の高さとライフスタイルに合わせた間取りで定評がある。現在、牧之原市細江の「ブライトガーデン牧之原」を分譲中。周辺でマイホームを検討しているならまずは気軽に問い合わせを。

明和住宅

静岡本社 / 静岡市葵区沓谷5-11-5 ☎054-263-1144

藤枝支店 / 藤枝市下敷田376-1 ☎054-638-1120



パルシェ改装前の売り尽くしSALE

静岡駅ビルパルシェは3/31(金)まで、本館(B1F~5F)改装前の売り尽くしセールを実施している。通常価格の最大70% OFF。店舗によって割引率や会期は異なるので、詳しくはHPをチェックして! ※一部セール対象外店舗あり。

静岡駅ビル パルシェ

静岡市葵区黒金町49 ☎054-255-1081

本館 / 10:00~20:00 静岡駅ビル パルシェ 検索