

あの子に 1 つ贈り物

木やシリコンのビーズパーツを組み合わせた「歯固めジュエリー」。歯が生え始める頃のあの子に贈りたい。今回は既製品ではなく、似合いそうな色や動物などを選んで作って贈りましょ、というワークショップスタイルでのご提案。ママやパパがプレスレットにしてお出掛けしたり、落とさないようにベビーカーやおもちゃに取り付けることもできる。歯ぐずりしてるあの子がご機嫌になってくれるはず。もちろん、安心安全な素材と作りで煮沸消毒も簡単！ Tiny Teeth™ 認定講師の大久保えつこさんが丁寧に教えてくれる。



歯固めジュエリー

1,500円～（オーダーも可）

焼津ベビーマッサージ教室nicoe(ニコエ)

TEL.090-9267-3815



サブリな action

- ① 椅子に浅く腰掛ける。手を後ろに置く。
- ② 足を上げ、両膝を胸に近付ける。お腹に力を入れて。
- ③ 膝の曲げ伸ばしを10回×3セット行う。

チエ
スト
ウー

腰回りが重くなった
と感じたら



できるだけ浅く座って、
体重を後ろにかける。
お腹以外は力が入らないように注意。
膝を寄せる時に息を吐き、
伸ばす時は吸う。



グランツ フィットネス
インストラクター
茂川広大さん
山本直美さん

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/>



とっさの 1 フレーズ

宝くじ当たったんだって!



ノー ウェイ!
No way!
「ありえない!」



Point

「No way!」は直訳で「方法が無い=ありえない!」です。
#「No way!」は驚きと拒絶を表現します。



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
キンダーガートン**

静岡市駿河区中田本町6-3 tel:054-202-9555

しずおかランニングパトロール登録募集

しずおかランニングパトロールの登録ランナーを9/17(月・祝)まで募集中。市街をグルーブランしながら声掛けを行うことで、健康増進と明るく犯罪のないまちづくりを目指す。登録料2,000円。結団式・講習会など詳細はHPで。

しずおかランニングパトロール事務局

静岡市駿河区登呂3-1-1 静岡新聞社・静岡放送営業局企画推進部内

☎054-281-9009 (平日9:00~17:00) しずおかランニングパトロール



学んで備える南海トラフ巨大地震

県は9/5(水)13:30~、県立大大講堂で南海トラフ巨大地震のメカニズムや地震への備えを学ぶ講座を開く。講師は平田直・地震防災対策強化地域判定会会長と福和伸夫・名古屋大減災連携研究センター長。誰でも聴講OK。無料。事前申し込み。

「ふじのくに防災士養成講座」公開講座

申し込み/県地震防災センター ☎054-251-7100 (9:00~16:00、月曜休館) FAX:054-251-7300
メール: eq-center@amethyst.broba.cc (氏名・居住市町・電話番号を明記する)

