

あの子に 1 つ贈り物

「何か作りたい!」というあの子の気持ちをどうしましょ、と戸惑っているあなたに良い情報。「ユトリこども手芸部」は、毛糸やフェルトや染料などを使ってオリジナルの作品を作るアトリエ。「手芸を覚えてくれる場所が欲しいね」「昔はおばあちゃんが教えてくれたよね」とスタートした。季節ごとに楽しいプログラムがあり、染め物、編み物、刺しゅうなど、自宅でも楽しめる技術が身についちゃう。いろんな材料が山ほどあるからここに住みたいと言い出す子もいるほど!

ユトリこども手芸部

毎月第4土曜日 13:00~15:00
1,620円(材料費別/5歳~高校生)



染織・手芸・こども造形教室 ユトリ・アート&クラフト

静岡市葵区紺屋町3-2 服部ビルB1F TEL.090-3587-1596 <http://www.yutori.info/>

サブリナ 1 action

肘が下がらないよう注意。
ペットボトルは重いほど負荷が大きく。
自分に合った重さで!



▶ [asten Facebook](#)で
動画が見られます!

二の腕のたぶたぶが
気になったら
アーム
エクステンション

- ① 左手を座面に置き、左膝をのせて背中をまっすぐ。
- ② 右手にペットボトルを持ち、肘を曲げて高い位置で固定。真っすぐ、曲げるを繰り返す。
- ③ 左右を替えて10回×3セット行う。



Granzz フィットネス
インストラクター
茂川広大さん・齋藤智也さん

お得な入会キャンペーン実施中!

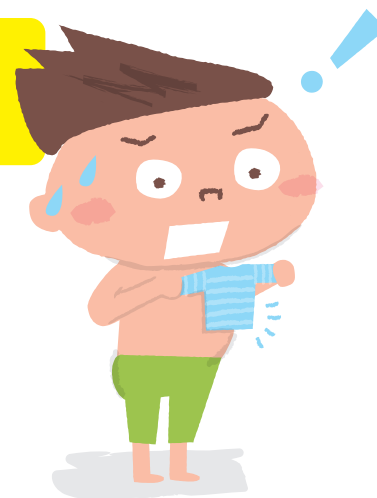
WEBをチェック! 「アステンを見た」で
1日体験通常2,700円→0円

Granzz 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

タイニー!
Tiny!
「すごく小さい!」



Point

想像していたよりも凄く小さかったら驚きを込めて。
とてもネイティブな言い方ですよ!

#「very small」と言ってもいいのですが、「tiny」がより会話表現です。
「小さっ!」「ちっちゃ!」といったニュアンスです。

asten life

1

ワンステップ for ワンダフルライフ!

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

NEWS パルシェで「はしご酒」開催!!

静岡駅ビル・パルシェは11/11(日)15:00~17:00、6Fパルシェダイニングで「はしご酒」イベントを開催する。4,000円(税込)の前売りチケットを購入すると、6Fダイニング各店舗(一部店舗除く)のおつまみと、全国13の蔵のお酒を「はしご」できる。

静岡駅ビル パルシェ

☎ 054-255-1081

[前売りチケット取り扱い] 日本酒名門酒会加盟店、パルシェ本館5F谷島屋書店



NEWS 「TGC しずおか 2019」

ペアチケットが当たる!

人気モデルが静岡に集結する「SDGs推進 TGC しずおか 2019 by TOKYO GIRLS COLLECTION」が、1/12(土)ツインメッセ静岡で行われる。エスエスケイフーズでは、対象商品購入でペアチケットやオリジナルタオルが当たるキャンペーンを実施中。11/30(金)まで。

エスエスケイフーズ

☎ 054-272-5487(平日10:00~17:00) [エスエスケイフーズ](#) [検索](#)

