

## あの子に 1 つ贈り物

焼津出身のデザイナー・イラストレーター小林敏也さん(「山猫あとりえ」主宰)が、宮沢賢治の世界に引かれライフワークのように作ってきた絵本。カバーにも表紙にも見返しにも、スクラッチ技法の版画があふれ、何度開いても飽きることがない。紙の質感や色、製本、全てにこだわって、まるで工芸品のよう。「銀河鉄道之夜」「雨ニモマケズ」など、一番好きなお話を選んで贈ってもいいし、全14冊セットにしてもいい。あの子が大人になっても手放さず大事にしてくれる、そういうクリスマスギフトの候補にどうぞ。

### えほん 画本 宮沢賢治シリーズ

各1,870円～、全14冊セット27,170円

好学社

東京都港区芝3-3-15 芝MONTビル  
TEL.03-5444-6911 ●注文は最寄りの書店で



## とっさの 1 フレーズ

ワッツ アップ?  
**What's up?**  
「何かあった?」



Point

すごく面白いことがあったら!  
「How are you?」もいいのですが、  
親しい友達には「What's up?」が  
いいですね。

#とてもネイティブな言い方です! 次回はその返事の仕方をご紹介します!

## サプリーな 1 action

基礎代謝を上げよう

### 階段昇降

背筋を伸ばし視線は前へ!  
壁に手を添えてもOK



- ① 階段など段差を利用すると手軽。踏み台を使う場合は滑り止め対策を。
- ② 右足から上がり、右足から降りる。
- ③ 自分のペースで30秒。次は左足から30秒昇降。2セットずつ行う。



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)

グランツ 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