

## あの子に 1 つ贈り物

「ちょっと凸凹しているくらいがちょうどいい」という、みかんのぺんきさんの作るネームオブジェは世界に一つだけの贈り物。相手のことを思い考えたモノが、キャラクターとなって名前と共にオブジェに。誕生日や入学、またはふとあの子を思った時、手軽なプレゼントとしてオススメ。注文はHP掲載のLINEから、またはInstagramで。オーダーして1カ月ほどで届く。

### ワイヤーアートの ネームプレート

(幅12~20cmほど×奥1.8cm×高6cm)  
1キャラクター・7文字以内で1,100円~

みかんのぺんき  
<https://www.mikannopenki.com/>



## とっさの 1 フレーズ

キープ イット アップ  
**Keep it up!**  
「その調子!」



Point 勉強や仕事、スポーツなどを頑張っている人に  
「その調子で(引き続き頑張って!)」と伝えたい時に。  
#Keep up the good work. とも言います。

## サブリナ 1 action

寒い季節は  
代謝をアップ! 1

### 胸の筋肉を鍛えよう

- ① 腕立て伏せの姿勢をとる。  
できる人は膝を地面から上げて、  
難しければ膝を地面につけて曲げる。  
両手の親指をくっつける。
- ② 腕立て伏せをする。  
5~10回を3セット行う。



胸筋をはじめ、  
全身の筋肉を使って  
体ぽかぽか!



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!

グランツフィットネス  
感染予防対策  
ガイドライン 詳しくは



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 静岡 検索

