

あの子に 1 つ贈り物

あの子の離乳食作りに、専用のかわいいすり鉢セット。蒸した野菜をすりすり、おかゆをすりすり、イチゴをすりすり、何でもすりすりしたくなりそう。浜松市に最初の窯を構え、今は埼玉県に第二の窯を持って作陶している、ヒロロ工房の手づくり陶器。さりげない絵が優しく、陶器なので匂いや汚れが付きにくいし、取っ手付きで使い勝手も良い。離乳食作

りの役目を卒業したら、スープカップやサラダ小鉢として長く活躍してくれる。あの子に、生まれてきてくれてありがとうのお祝いに！



ヒロロ工房 すり鉢セット 2,750円

三保原屋LOFT
静岡市葵区両替町2-4-1 tel.054-251-1771

とっさの 1 フレーズ

ホワッツ ユア
What's your
ニュー イヤーズ
new year's
レゾリューション
resolution?

「あなたの新年の抱負は？」



Point 友人や上司…いろいろな人に聞いてみよう！

#「Start a garden at home(家庭菜園を作るよ)」

「Learn something new(新しい習い事を始めるよ)」

「Lose weight(ダイエットさ)」「Save money(貯金だね)」

あなたなら何と答えますか？

サプリーな 1 action

背中周辺を動かそう！



- ① 体育座りをして、手は膝の裏近くに置く。



- ② なるべくゆっくり後ろに転がる。だるまのようなイメージでころころと10回程度繰り返す。



グランツ フィットネス
インストラクター
茂川広太さん

▶ asten SNSで動画が見られます！

普段、あまり動かさない背骨周辺の筋肉をほぐすのと同時に、腹筋も鍛えられる！腰痛や肩こり軽減にも。

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

