

## あの子に一つ贈り物

昨今の将棋や囲碁の人気ぶりから、あの子に一つ、と検討中の方も多はず。おもちゃ屋さんで足を運んでみると、写真の木製タイプや、藤井聡太四段が学んだというスタディタイプ、旅のお供にできるコンパクトな磁石式、数万円する本格派など、さまざまそろっている。どれを選ぶかはぜひ店頭で見比べてみて。将棋なら八つの駒の動きを覚えればいいので難しいことはないですよ、とお店からのアドバイス。あの子と一戦できる日が待ち遠しくなる贈り物!

**将棋折盤** 2,268円 **将棋駒** 2,268円

おもちゃ天国 赤春堂  
静岡市葵区紺屋町1-12  
TEL:054-252-1835



asten life

1

ワンステップ for ワンダフルライフ!

## サブリーな action

- ① 肩幅の2倍ほどに脚を開いて立ち、爪先は30度ほど外向きに。
- ② 上の手は頭のうしろへ。膝の向きを爪先とそろえゆっくり膝を曲げていく。
- ③ 腰を真下へ落とすイメージ。ゆっくり戻す。10回を3セット。



お尻と内ももを  
引き締めたい人に  
ワイドスクワット

膝が内側に入ると  
けがの原因に。  
爪先と同じように  
外側へ開いて!



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 (キッズスイミング)  
<http://glanz-sc.com/>

GLANZ  
Life Support & Fitness

## とっさの1フレーズ

イツ フリージング  
**It's freezing.**  
「寒い!」



Point

freezeは「ブルブル震えて凍るほど寒い」と言う意味です。  
It's cold.も良いのですが「freezing」のほうが様子が  
伝わる表現です。

＃お巡りさんに「Freeze! 」と言われたら、凍ったように手を挙げて止まりましょう。  
「動くな! 」と言う意味です。

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  
キンダーガーデン

静岡市駿河区中田本町6-3 tel:054-202-9555

## ライフスタイルに合ったおひなさま

ひな人形のセレクトショップMAHOROBAには今のババママ世代のニーズを中心に良質なひな人形が豊富に並ぶ。好みに合わせたセミオーダーメイドにも対応可能なので、まずはショールームへ。

MAHOROBA (白石雑具)  
静岡市駿河区下島384-1 ☎054-237-2827  
ショールーム/10:00~18:00 無休  
雛人形 マホロバ 検索



## あざれあ図書室 キッズコーナー開催

子連れなので遠慮しながら図書館を利用している、という人に朗報。あざれあ図書室は2/28(水)まで冬のキッズコーナーを開設。子どもが遊んでいる間にゆっくり読書を楽しんで。期間中は貸し出し冊数が通常の2倍の10冊までOK。

県男女共同参画センターあざれあ図書室  
静岡市駿河区馬淵1-17-1 2F ☎054-255-8763  
平日/9:00~18:00、土日祝/9:00~17:00 (期間中2/4、18は休室)

