

## あの子に 1 つ贈り物



**Qスケール15**  
(オレンジ・ブルー・ブラック/15cm)  
2,855円

ぐるぐるお絵描きを卒業し、そろそろ定規を使い始めるあの子に。障がいや年齢の壁を超えて使いやすい、みんなに優しいモノサシ。シリコンゴムで覆っているの、強く押さなくても滑らず

に真っ直ぐな線が引ける。持ち上げやすい形の工夫もある。作っているのは数々のオリジナルゴム製品を生み出しているゴムQ。ユニークな社名のQは、シリコンゴムの材料記号のQであり、クオリティーやクイックネスなど、会社がQの付くモットーを掲げていることから。こういうモノが当たり前の世の中になりますように!

ゴムQ 掛川市国安24-8 TEL.0537-72-5772

ゴムQの通販 → <http://www.gomuq.com/shop/html/>

## とっさの 1 フレーズ

ザッツ ハレリアス!  
**That's hilarious!**  
「超ウケる！」



Point

すぐく面白いことがあった時に使えるネイティブな言い方です!

#「fun!」もいいのですが、「楽しい」止まりです。

## サブリナ 1 action

首がすばまらないように肩を落として、背筋をまっすぐに。腕の上下は3秒ずつ、ゆっくりと。



リアレイズ

肩から肩甲骨周りをスッキリさせたい人に

- ① 500ml程度のペットボトルを2本用意。骨盤の幅に足を開く。膝を軽く曲げて前傾姿勢に。
- ② 胸を張ったまま肘を軽く曲げ、広げる。肩甲骨を寄せるイメージ。
- ③ 手を広げ、腕を上下。10回を3セット繰り返す。



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стен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/>



Life Support & Fitness

Life Support & Fitness

Life Support & Fitness

Life Support & Fitness

Life Support & Fitness

Life Support & Fitness

Life Support & Fitness

Life Support & Fitness

Life Support & Fitness

Life Support & Fitness

Life Support & Fitness

Life Support & Fitness

Life Support & Fitness

Life Support & Fitness

Life Support & Fitness

Life Support & Fitness

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

## パルシェ食彩館に スープカウンターが オープン!

オーシャンプリンセスのツナ缶でおなじみのモンマルシェの人気商品、レンジで1分20秒温めるだけで本格スープをいただける「野菜を食べるスープ」(324円〜)は、常温保存がきくので静岡土産や忙しい朝にぴったり。パルシェ食彩館内にあるスープカウンターでは同じ価格でバゲットが付いてくるのでイトインが断然お得! 「奥入瀬ごぼうをふんだんに使ったごろごろ野菜」や「たっぷり野菜とあさりのクラムチャウダー」など国産野菜にこだわった化学調味料・保存料不使用のスープをぜひ召し上がれ。



モンマルシェ 静岡パルシェ食彩館店

静岡市葵区黒金町49 (JR静岡駅 パルシェ食彩館1F内)

9:30~21:00 ※イトインは11:00~18:00 年中無休

<https://shop.mon-marche.jp/>