

あの子に **1** つ贈り物

生まれたばかりのあの子にひつじの授乳枕。後ろに付いたベルトに腕を通して、お乳を飲むあの子の頭を支える、いわばクッションの役割。小さなタオルなどを使うことが多いけれど、こちらはオーガニックコットン素材だから、あの子も気持ち良いに違いないし、ちょっと楽しい。同じ素材のガラガラ「ひつじのラトル」をセットにするのもおすすめ。作っているのは、自然素材の糸を使った製品を提案しているAND WOOL。金谷の緑に囲まれたスタジオへ、プクッとした触り心地を確かめにどうぞ。

ひつじの授乳枕

4,290円(約18×26cm)

AND WOOL

島田市湯日1124-1(東名吉田I.C.から車で約13分)

tel.0547-54-4492 水曜休

オンラインショップ <https://www.andwool.com/>



とっさの **1** フレーズ

ハウ ハブ ユー ビーン
How have you been?
「元気だった?」



Point しばらく会えなかった友達に声を掛けよう!

#Pretty good!(元気だったよ!)、Not bad.(悪くなかったよ)、Long time.(久しぶりだね)など答えよう!

サプリーな **1** action

!! お悩み改善 **3**
腰痛も肩こりも!

背中さまざまな部分を意識して動かし、血流促進!

肩甲骨のあたりを丸くするイメージで!



① 四つんばいになる。
息を吐きながら背中を丸める。

② 息を吸いながら
背中を反らす。

①と②を繰り返す。

③ 2回目に背中を丸める際はみぞおちを、
3回目はおへそを、それぞれ天井に引き上げるつもりで!



グランツ フィットネス
インストラクター
茂川広太さん 山本直美さん

▶ 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

