

# ピラティスはじめませんか？

## こんな方にオススメ

- ★運動不足を解消したい
- ★姿勢をキレイにしたい
- ★肩こり・腰痛を改善したい
- ★産後の体型を元に戻したい

## 春の特別体験レッスン

5月28日(土) 18:30~約70分 定員7名

体験料 2,000円

(チケットをお持ちの方はチケット1枚 + 500円)

静岡市内ピラティススタジオ『Yuie』

インストラクター田内麻美先生を講師にお招きします。

10年以上の指導歴があり、数百人のお客様の体の悩みに応えてこられました。

- お体のお悩み別ピラティス!!
  - 初めての方も基本を教えてください、エクササイズを流れるようにつなげて動くフローピラティス!!
- の2本立てレッスンをを行います。

初めての方も大歓迎! 電話又はメールでご予約のうえ、動きやすい服装でお越し下さい。 ※女性限定



20世紀前半に、ドイツ人のジョセフピラティス氏によって、リハビリプログラムとして考案されたエクササイズです。「吸って吐く」といった呼吸法と共に、身体の中心(コア)を鍛えることで、姿勢が整い、強さと柔軟性を身につけ、引き締まったボディをつくりまします。

『しなやかな心とカラダを作るピラティス』

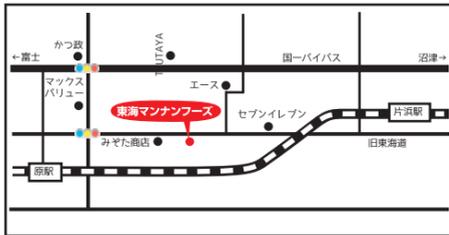
### ※ レッスン日のご案内 ※

- 月曜日 ・10:00 ~ ・19:15 ~
- 木曜日 ・10:00 ~ ・19:15 ~
- 土曜日 ・10:00 ~ ・18:30 ~

### ※ お問い合わせ先 鈴木雅子 ※

FTP ピラティスインストラクター  
メンタル心理カウンセラー  
Tel:090-8738-0706

Mail:kenchaco.ss@docomo.ne.jp



電話、メールまたはLINEにてご予約ください。



『ハマミチスタジオ』で検索!



6月19日の『阿野祭』がもうすぐ、大泉寺に遊びに行ってきました。先日、原ルネッサンスの会にて、大泉寺の小島住職より、阿野全成と阿野荘、大泉寺についてのお話をお聞きしました。興味深い話が多い中で、私が気になったのはこの土地、富士川から東側一帯のいわゆる「河東地域」の重要性でしょうか。阿野荘と呼ばれたこの一帯は、富士川の戦いの逸話もありますし、その後の今川・武田・北条による覇権を争う「河東三国史」が生まれる土地となることも考えると、坂東武者の戦略的要衝地。その土地を政情不安が残る鎌倉幕府発足当初に頼朝から任せられた阿野全成の能力は、秀でたものがあつたのだろうと推測されます。

講演の中で小島住職より大泉寺のご紹介があつたので、後日子供たちを連れて遊びに行ってみました。お寺にはボランティアガイドさんがいらつしやり、寺内を廻りながら丁寧な阿野全成について教えてくださいました。参拝させて頂いた後に御朱印も頂きました。住職がオリジナルの消しゴムハンコによる御朱印にも力を入られているということもあり、何度訪れても楽しい思い出として頂けそうです。サービス精神旺盛なお寺だけあって、スタンプラリーもありましたので、お子さんも楽しめると思います。

6月19日には「阿野祭」も開かれます。大河ドラマファンの方々にはより楽しめる機会となっています。是非お楽しみ頂ければと思います。



## ちょこっとのコーヒー コーヒーブレイク

6月19日の『阿野祭』がもうすぐ、大泉寺に遊びに行ってきました。

住まいのことなら **LIXILリフォームショップ**

オンラインでのご相談も承ります。

**トップ・ワークス**

0120-54-6166

株式会社トップ・ワークス  
〒410-0311 静岡県沼津市原町中2-7-2  
TEL 055-967-6166

ウェルちゃん ホームくん

トップ・ワークス ホームページ

LINE 公式アカウント

手作りお菓子の店

**hinata.boggo**

〒410-0311  
静岡県沼津市原町中 3-10-9  
tel 055-966-3117

ホームページが新しくなりました!

<https://hinata-sweets-2nd.com/>



AMAYADORI

410-0306  
静岡県沼津市大塚 69  
TEL・055-967-5130  
OPEN・12:00~18:00  
定休日・月 & 火 + 臨時休業あり  
[www.amayadori.jp](http://www.amayadori.jp)

フランドルのアップルポテトパイ

召津ブランド認定

紅玉とスイートポテトの甘さをおいしいパイ生地でお包みこみました。お電話でご注文いただければ、クール宅急便にて配達も致します。

フランドル 松屋

静岡県沼津市原346 TEL (055) 966-0206

ドクターズコスメを使った超音波イオン洗浄であなたの肌を1ショットします。

通常価格 6,600円 → 初回90分体験特別価格 3,300円

当サロンの化粧品をご愛用頂ける方は以降の施術価格 1,100円

MTサロン沼津浮島店

EMETRON MT salon 沼津浮島店  
〒410-0318 静岡県沼津市平沼 673-9  
TEL 055-950-8033

ソフトテニス バドミントン テニス

ガット張り専門店!!

ガット張り職人の店 **Shuttle-wind**

シャトルウィンド

〒410-0317  
沼津市石川 81-1  
TEL 090-3151-6528  
営業 14:00 ~ 22:00  
年中無休 有り

shuttlewind@yahoo.co.jp  
ホームページ <https://shuttlewind.amebaownd.com>

★バドミントングループレッスン承ります。(応相談)

出品する野菜

玉ねぎ・ネギ・小松菜・ほうれん草  
 かぶ・大根・エシャレット  
 グリンピース・スナップエンドウ  
 ブロッコリー・ふき・里芋  
 芋の芽・たくあん・お米・干物  
 お弁当・生花

開催日

5月21日・28日  
 6月4日・11日  
 毎週土曜日朝8:00～

**原産直市**  
 地元の安全な野菜を食べよう  
 毎週土曜日朝8:00



◎当日出品する野菜が、お天気によっては多少変わることがありますが、ご了承下さい。



You Tube

原産直市

原産直市の様子を「YouTube」で見ることができます！



原産直市生産者一同

JAなんすん 原産直市  
 原地域の14人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝8時より、JAなんすん原支所の斜め向かいの駐車場にて販売しています。  
 皆様のご来場を心よりお待ちしております。



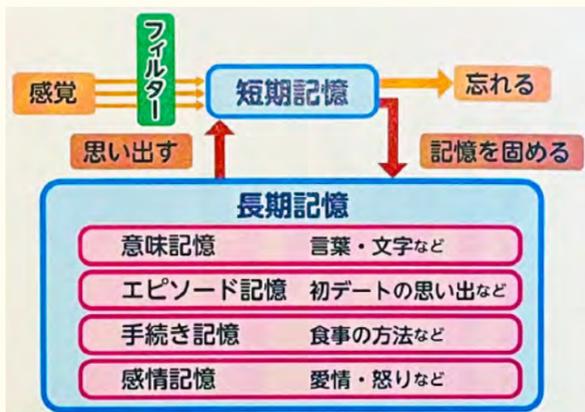
ず っ と こ の ま ち で 自 分 ら し く

山田浩二展、開催！

6月3日(金)4日(土)5日(日)、大塚の長興寺にて、書画家 山田浩二さんによる絵画展が開催されます。いつもと違ったコースで、少し遠くにウォーキング。休憩がてらにお立ち寄り頂いて、作品を楽しんで頂ければ幸いです！是非(笑)



優しさを伝える技術「ユマニチュード」を知りました④  
 私事ですが、先月号で紹介しましたユマニチュードを実践させて頂いた叔母が他界しました。最後のお別れとなつてしまったコミュニケーションが笑顔で出来たこと。叔母に感謝です。  
 認知症の特徴である記憶障害。ユマニチュードについて深く触れていくにあたり、記憶のしくみを押さえておきたいと思ひます。私たちの五感で感じた膨大な情報は、必要なものだけ選択するフィルターを通して脳に届き、1つ目の箱である「短期記憶」に入ります。「短期記憶」はそのままだと自然となくなつてしまいますので、「憶えておこう！」と脳が判断した内容だけ、「長期記憶」という倉庫に入ります。この倉庫に入る記憶は、大きく4つに分けられて仕舞われます。



『人間の記憶のしくみ』

おいしい // はらまる  
**オススメレシピ**  
 haramaru recipe

今回は

パイシートでアスパラクロワッサン  
 旬のアスパラを使って、おつまみにもおやつにもなる簡単料理です。  
 ぜひお試しください。

材料

冷凍パイシート4枚 アスパラ4本 ハム8枚  
 スライスチーズ4枚 溶き卵適宜

作り方

- ① パイシートは解凍して、三角になるように切る。
- ② アスパラガスは根本の固い部分の皮をピーラーで剥ぎ、半分の長さに切り、スライスチーズは半分に切る。
- ③ パイシートの端にハム、チーズ、アスパラをのせて巻いていき、巻き終わりの生地をつまんでしっかりと止める。
- ④ ③を巻き終わりの部分を下にしてオープンシートの上に置き、溶き卵を刷毛で塗り、200度に余熱をしたオーブンで15分～17分程度焼いて出来上がり。



完成！

今月のショーウィンドウ

This month's Show Window

今月のショーウィンドウディスプレイは「同じ空の下で」です。

新緑の季節をゆっくり味わうホームくんとウェルちゃんです。空を飛ぶツバメさんに「安心して子育てして行ってくださいね。」って言ってます。



5・6月のお休み

5月16日(月)23日(月)30日(月)  
 6月 6日(月)13日(月)19日(日)  
 20日(月)27日(月)

湿気によるうねりや広がりなどといった“梅雨のお悩み”に悩まされる季節です。ヘアスタイルも“夏仕様”に衣替えしませんか？ この時期オススメのヘアスタイルをご提案します！  
 ※お休みは変更する場合があります。

Nico hair room  
 〒410-0307 沼津市青野 99-5  
 Tel 055-950-9224  
 Open 9:00~19:00  
 Close 月曜・第3日曜  
 P4台あり ご予約優先

サトウ種苗園 根古屋店

TEL 055-955-8940  
 FAX 055-955-8941

〒410-0309 沼津市根古屋 165-4  
 営業時間 8:30 ~ 18:00  
 HP <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~satou-seeed>

夏野菜の虫や消毒、病気の予防に努めましょう



はり灸・遠絡療法  
 ねん えい どう  
**年英堂治療院**

沼津市原290-6 八郎ビル1階  
 (西町バス停前)  
 定休日 日曜・祝日  
 受付 9:00~19:00  
 Tel.055-968-3155

年英堂治療院 検索  
<http://www.nen-ei.com/>



免疫力アップは食事だけではできません！  
 リンパの流れが最も重要！！

ボディ全身 初回¥8,500  
 フェイシャル 初回¥3,500

詳しい内容はこちらからLINE登録ボタンもあります

お問い合わせ  
 090-3682-4538  
 たしろみちよまで

原駅より徒歩5分  
 個人名を記載所にご予約時にお伝えいたします



女性専用リンパサロン  
 Bijou.2