

ラクラク♪

IHクッキングヒーターの交換をお考えの方、必見！
無料とお土産付

IH体験&試食会

新機能で料理も掃除もラクラク♪メニューの幅も一段と広がります☆



以下の料理をLet's体験！
例：カレー、ごはん、
ノンフライのからあげ など♪

6月8日 金

午前の部 11時～ 午後の部 14時～
各回先着 10名様限定
各回90分程度



開催場所
東戸塚駅東口プラザ 2階
三井住友銀行のあるビルの2階
さじば様の隣です！

《完全予約制》お電話にてご予約ください
☎ 0120-18-

株式会社 東戸塚リニューアルセンター



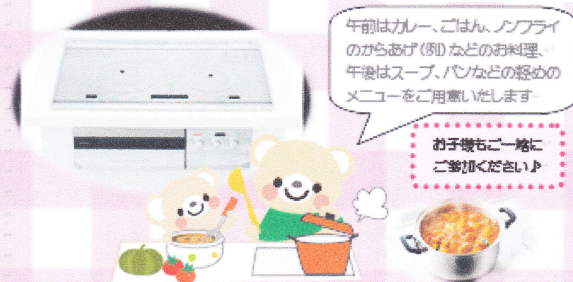
ラクラク♪

IHクッキングヒーターの交換をお考えの方、必見！

IH体験&試食会

新機能で料理も掃除もラクラク♪
メニューの幅も一段と広がります☆

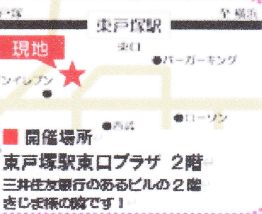
無料とお土産付
置き型時計、エコホル(予定)



お子様も一緒に
ご参加ください♪

6月8日 金

■ 午前の部：11時～
■ 午後の部：14時～
(各回 90分程度)
■ 各回先着10名様限定



開催場所
東戸塚駅東口プラザ 2階
三井住友銀行のあるビルの2階
さじば様の隣です！

《完全予約制》お電話にてご予約ください
☎ 0120-18-

株式会社 東戸塚リニューアルセンター
ホームページ <https://www.sajibak.com>



目指せ！ランクアップ！ テーマ別集中特訓

概要 各レベルごとにテーマを設定してレッスンを行います。
ワンランク上に行くために必要な技術を惜しみなく
お伝えします！

中級

1. スピン
2. スライス
3. サーブ



初中級

1. ストローク
2. サーブ
3. スマッシュ



日時 10月4日(木) 14:00～16:00 (休講日)

	対象	担当	定員
①	中級	青木コーチ	6名
②	初中級	森コーチ	6名

料金 会員:3,900円(税込) ビジター:4,500円(税込)
1周年感謝の気持ちを込めて、特別価格！！

申込 9月23日(日) 20:00～(電話)、20:15～(フロント)
先着順ですので、お申込みはお早めに！

キャンセル料金 2,3日前30%、前日50%、当日100%

開催条件 10月2日(火)時点で4名未満の場合は中止

今がチャンス!! 目指せ！ワンランクアップ！ テーマ別集中特訓

レベルごとにテーマを設定してレッスンを行います。
ワンランク上に行くために必要な技術を
惜しみなくお伝えします！

日時 10月4日(木)14:00～16:00 (休講日)

中級

1. スピン
2. スライス
3. サーブ



初中級

1. ストローク
2. サーブ
3. スマッシュ



	対象	担当	定員
①	中級	青木コーチ	6名
②	初中級	森コーチ	6名

料金 1周年感謝の気持ちを込めて、特別価格!!
会員:3,900円(税込) ビジター:4,500円(税込)

申込 9月23日(日) 20:00～(電話)、20:15～(フロント)
先着順ですので、お申込みはお早めに！

開催条件 10月2日(火)時点で4名未満の場合は中止

キャンセル料金 2,3日前30%、前日50%、当日100%

はじめての方 大歓迎!

おしゃれで今、大人気!!

ハーバリウム体験レッスン



いま大流行のハーバリウム。
既製品もよいけれど、ご自分で作ってみると
もっとステキで楽しいですよ!

★ご自宅のリビングや玄関に飾るもよし
★お友達にプレゼントするもよし

この機会にぜひ、チャレンジしてみませんか?

ハーバリウム...好きな花材をボトルのなかに入れ、専用のオイルで
淹らしたものです。

- 日 時: 6月24日(日) 午後1時(製作時間 1~1.5時間)
- 場 所: いろはパソコン教室
- 講 師: 田川 達江(フラワーアレンジ シュシュ主宰)
- 参加費: 無料(材料費1,500円)
- 持ち物: ピンセット・手拭げ袋(作品を持ち帰るのに使います)
- 募集人数: 6名さま(先着順)
- 主 催: フラワーアレンジ シュシュ
- お問合せ・お申し込み いろはパソコン教室 まで
- 電 話: 045-805-
メール: @i-hpc.net
所在地: 京区中田南 3-6-1 B1



フラワーアレンジ
シュシュ

今、女性を中心にグングン人気があがっているお花のインテリア

ハーバリウム

体験レッスン 初めての方 大歓迎!!

いま大流行のハーバリウム。
既製品もよいけれど、ご自分で作ってみると
もっとステキで楽しいですよ!
★ご自宅のリビングや玄関に飾るもよし
★お友達にプレゼントするもよし
この機会にぜひ、チャレンジしてみませんか?



ハーバリウムは、生花や
ドライフラワーなどお好き
な花材をボトルの中に入れ、
専用のオイルで淹らして
作るお花のインテリアで
す。その美しさから、とて
もおしゃれなインテリアと
して、また、大切な人への
ギフトとして、今、大人気
となっています。

- 日 時: 6月24日(日) 午後1時~(製作時間 1時間~1時間半)
- 場 所: いろはパソコン教室
- 講 師: 田川 達江(フラワーアレンジ シュシュ主宰)
- 参加費: 無料(材料費1,500円)
- 持ち物: ピンセット・手拭げ袋(作品を持ち帰るのに使います)
- 募集人数: 6名さま(先着順)
- 主 催: フラワーアレンジ シュシュ
- お問い合わせ・お申し込み
いそはパソコン教室 まで 所在地: 京区中田南 3-6-1 B1
電 話: 045-805- メール: @i-hpc.net

フラワーアレンジ
シュシュ



赤ちゃんの 脳育遊び

9/11(火)、9/25(火)、10/10(水)

10時半~11時半の

全3回コース



- ♥ 対 象: 9/11時点で月齢7ヶ月~12ヶ月の
赤ちゃんとお母さん 先着10組
- ♥ 参加費: 1,000円(全回分一括)
- ♥ 持ち物: バスタオル、ママと赤ちゃんの飲み物、
動きやすい服装
- ♥ 申込み: 8月21日(火)~ 来館10時 電話13時

~赤ちゃんもママもリフレッシュ~

赤ちゃんの五感を刺激し、脳を育てる
遊びや体操を行います。

~講師プロフィール~

長野 朋子(ながの ともこ)さん
Space 虹のいこい 主宰
IHTA 国際ホリスティックセラピー協会
チャイルドホディセラピスト インストラクター

主催・お問い合わせ: 横浜市 西220-0073 横浜市西区岡野 1-6-41 電話 045-314-

赤ちゃんもママもリフレッシュ

赤ちゃんの五感を刺激し、脳を育てる

赤ちゃんの脳育遊び

9/11(火)、9/25(火)、10/10(水)

各10時半~11時半の全3回コース

脳の発達が目覚ましい乳幼児期に、
さまざまなかたちで脳に刺激を与えて脳細胞を活性化させ、脳を育てる「脳育」、
いろんなものを見たり、聞いたり、触ったり、体を動かして、
赤ちゃんの五感を刺激して、脳を育てる遊びや体操を行います。
始める時期が早いほど効果的と言われています。ぜひ、ご参加ください。



- ♥ 講 師: 長野 朋子(ながの ともしこ)さん
Space 虹のいこい 主宰
IHTA 国際ホリスティックセラピー協会
チャイルドホディセラピスト インストラクター
- ♥ 対 象: 9月11日時点で月齢7か月~12か月の
赤ちゃんとお母さん 先着10組
- ♥ 参加費: 1,000円(全回分一括)
- ♥ 持ち物: バスタオル、ママと赤ちゃんの飲み物、
動きやすい服装
- ♥ お申し込み: 8月21日(火)~ 来館10時~ 電話13時~

主催・お問い合わせ: 横浜市 西220-0073 横浜市西区岡野 1-6-41 電話 045-314-

会員募集!

元気で長生き 生涯現役で過ごすため
薬膳生活始めませんか

- 毎月1回(第1水) 9:30~14時
4月の教室は18日(水)です
- 会費 3000円
- 内容 薬膳の理論と調理実習
- 会場 野毛地区センター料理室

(初夏の献立例)



(春の献立例)

お問い合わせ先

薬膳健康づくり研究会

TEL 090-4419-

薬膳について知りたい方は下記 URL へ

<http://www.>

元気で長生き!! 生涯現役で過ごすために

若さや美肌を保ち、更年期や風邪などにも効果が期待できる

薬膳生活始めませんか

日本型薬膳で長寿社会の健康づくりをお手伝いする

薬膳健康づくり研究会

会員募集中!!

- 毎月1回(第1水) 9:30~14:00
4月の教室は18日(水)です
- 会費 3000円
- 内容 薬膳の理論と調理実習
- 会場 野毛地区センター料理室



春の献立例



初夏の献立例

お問い合わせ・
お申し込み先

今年度で設立30周年を迎える

薬膳健康づくり研究会

TEL 090-4419-

薬膳について、もっと詳しくお知りになりたい方は下記 URL へ

<http://www.>

(薬膳健康づくり研究会)