

詳細はQRコード

カドリーユクラス(就学前) ババ・ママの参加が フリーです。 お子様と一緒に身体を 動かしてみませんか?

T Rai Ballet Academy



■ ククーポン利用可 P 駐車場あり N 要予約 C クレジットカード利用可

広告のご相談・お申し込みは… TEL.048-573-2711/FAX.048-571-1220 発行/たつみ印刷株式会社 発行所/〒366-0029 埼玉県深谷市上敷免28-2

地域情報紙(まいなび)は、モバイルサイトとも 連携しているので、いっでもどこでもグルメ 美容室、エステスクール、サロンなどのお得な 情報を見ることができます!



▶椅子で筋トレ・ストレッチ・レク体操など 音楽を使って楽しく指導する指導者資格の取得 ▶日時/11月3日(土)/62才位まで/申込順

山本道代 ▶期間/週1回、2~3ヶ月、62才位まで ¥しい無料の案内資料を差し上げます。電話でご請求ください

内閣府認定公益社団法人日本フィットネス協会指導者養成機関 山本道代ワークアウトスタジオ 本庄市寿2-6-15 お手持ちの古い布団を 布団打ち直しセール | 羽毛布団リフォーム シングルサイズ掛・敷布団各1枚 シングルサイズ掛布団1枚 [X¥8,640~ [0/300] [X¥20,520~ [0/300] [X お引取りに伺いますのでお電話ください!

本生市銀座1-7-16 定休日:水曜 営業時間9:30~18:30 の495-22-2337 営業時間9:30~18:30 **☎0495-22-2337**

が当たる!!

まいなびクーポン特典

新規 20%

メバー¥500



○ 090-8108-3921 埼玉県本庄市本庄4-8-

ロレックス、タグホイヤー、オメガ等 オーバーホールもお任せください!! 国内メーカーももちろんOK! 電池交換 すぐ出来ます!! 電池交換 時計の事なら当店へ!

時計店 **20495-22-4515** 駐車場有(店舗隣)

お茶・海苔・茶器の専門店です。



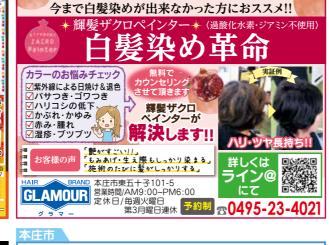
福物由来の6種類のハーブエキスに加え て前週された6種類のオーガニックハーブ またのしさせるCMC

本庄秋祭り11月2-3日 ~アセット・3.780 2日間ご予約で早朝料金サービス!!!

☑ 成人式ご予約受付中!!

敵語されたも種類のオーカニックハーノ キスを配合し、質感を向上させるCMC 分によってパサつきを抑え、しなやかで

10:00~18:30







300ヤードとショートコースのゴルフ練習場

DYNASTY GOLF

ダイナスティゴルフ

本庄市児玉町児玉2252(国道254号沿い)

☎0495-72-<u>5655</u> WiF







直売所での販売等の業務 就業時間 9:00~18:00 時給 900円以上 休日 ローテーションによる

■JA埼玉ひびきの営農販売課 (本庄市早稲田の杜1-14-1) 詳細内容、応募につきましては、 ☎0495-24-7721±で 右記までご連絡ください



→平成31年**3月末日**

会員資格 本庄市・上里町・美里町・神川町にお住まいの妊娠中もしくは生後6か月以内の乳幼児のお母様

お近くの JA支店まで



平成30年11月9日金12:00~ JA埼玉ひびきの本店1F「ひびきのホール」ならびに「調理室」

対 象 者】 平成30年度こどもクラブ会員

[募集定員] 先着30名

「持 ち 物】 エプロン・三角巾(バンダナ可)・手ふき用タオル・筆記用具 (M 【募集締切】平成30年10月29日(月)定員になり次第締切



甘粕。



お借換にも 運転免許資金にも キャンペーン金利:平成30年12月28日(金)まで好評実施中!! 【ジャックス保証型】

キャンペーン金利 インターネットで仮審査 固定金利

申し込みができます。 〈保証料込〉

金利軽減を受けられる 主な取引項目(表1)

●住宅ローン契約者 ●給与振込指定者 ●公共料金2種目以上指定者 ●インターネット事前審査申込者 ●JAカード保有者

■JAネットバンク利用者 ※上記以外の金利軽減を受けられる取引項目等については、JA窓口にお問合せください。

審査結果に基づき決定いたします。 ご融資にあたっては、JA所定の審査がございます。審査の結果ご希望に添 えない場合もございますので、予めご了承ください。 ③上記キャンペーン金利は、金融情勢等の変化により見直しさせていただく 場合がありますので、予めご了承ください 30一ン商品の詳しい内容については、店頭に説明書をご用意しております 詳しくは店頭にてご相談ください。 ⑤店頭だけでなく、ネットからもお申込可能です。

上記キャンペーン金利は、JAとの取引状況(表1)及びJA・保証会社所定の



欲しいクルマに



住所 児玉郡美里町大字木部343





2018年10月号 (10/5発行) 加店共通他の割引サービスとの併用不

2018年10月号(10/5発行) 参加店共通 他の割引サービスとの併用不可

















お問い合わせは

048 573-ボヘミアン・ラプソディ たつみ印刷(株) まいなび編集部

ます



ユナイテッド・シネマウニクス上里 ☎ 0570-783-150(24時間音声案内) 埼玉県児玉郡上里町大字七本木2272-1 ●スクリーン数9 ●座席数1609席 ●駐車場1227台

《料金サービス》*平日初回上映作品土・日・祝日を除く日の各スクリーンの初回上映1300円 *毎日20:00以降の回1300円 *毎週月曜日 男性・女性問わず2名で2200円 *毎週水曜日女性1100円 *毎週木曜日男性1100円 *毎週金曜日会員デー1000円 *毎月1日1100円 *毎月20日シネマサンクスデー/カード割引ほかあり※上映作品、日時は変更となる場合がございます。お出かけの際は予めお問い合せください。

information

熊谷文化創造館さくらめいと ☎048-532-0002 ◎10/8(月·祝)人形浄瑠璃文楽 【昼の部】13:00 開場 /13:30 開演 【夜の部】17:30 開場 /18:00 開演 【料金】全席指定(税込)4,000円

U25/1,500 円(入場時要身分証明 書)、昼夜セット/6,000円 ※未就学児入場不可 ©青木信二 【チケット】チケットはさくらめいと、セブンイレブン等でお求

めください。

ウニクス上里 20495-35-0066 ◎10/21(日)

彩の国ファーマーズマーケット&ポップスフェス 地域のフレッシュなものを地域価格で!

地域のミュージックシーンを生で!! 飛見しよう新しいライフ!!! 【出演者】○11:00 ナレッジ・ステープル・シンガーズ♪○12:00 彩の国ガールズプロジェクト meranco♪

○13:10 青春バンドチェルシー♪ ◯13:30 ノンちゃん&サトちゃん&地 🕌 域のゆるきゃらとジャンケン大会♪ ○14:10 理子♪○14:40 スナックプレゼント♪

○15:15 木村結香♪○16:15 福島拓也♪ 熊谷市立文化センタープラネタリウム館 ☎048-525-4554

AND LET

◎~11/4(日)プラネタリウム一般投影 話題「家庭教師はかぐや姫」お話「三人の宇宙戦争」 【時間】[火曜~金曜]15:30~ [土曜・日曜・祝日]1回目13:30~/2回目15:30~

群馬県立土屋文明記念文学館 ☎027-373-7721 ◎10/6(土)~ 12/9(日)第 102 回企画展 霽狐

『南総里見八犬伝』と群馬 #浮世絵#絵草紙#ジュサブロー人形 【時間】9:30~17:00

(観覧受付は 16:30 まで) 【休館日】火曜日 【観覧料】一般 410 円 / 大学·高校生 200 円/中学生以下無料

自然学習センター ☎048-593-2891 ◎11/3(土・祝)・14(水)、1/5(土)、2/2(土) 家族で楽しむバードウォッチング 【時間】 10:00~11:30 【内容】 お子さんとその保護者を対象

として開催する野鳥観察会です。雨や雪の場合は、レク チャーと室内観察のみの短縮版で開催します。 【申込】前月の第1土曜日(11/14については11/1)の朝9:00 から、電話または来館にて受付【参加費】無料【定員】各20名

深谷宿本舗「ギャラリー」にて 2048-575-0088 ◎10/17(水)「クラフトバッグ講習会」 【講師】磯部浩子【時間】13:00~16:00【講習内容】綺麗な編 地の丸底バッグを好きな色で作ってみませんか。全3回の工

程・月1回【講習費】2,500円~(材料費含む)、2回目、3回 目は500円※講習会は事前予約が必要になります。 ◎10/18(木)「ステンドグラス体験教室」

【講師】眞下ケイ子【時間】10:30~・13:30~【講習内容】アクセサリーや小物など好きな物を選んで作成します。【講習費】 1,000円~(材料費含む)※講習会は事前予約が必要になります。 【営業時間】月~金 10:00~ 18:00 / 土日祝 10:00~ 17:00

花園フリーマーケット ☎090-3107-5117(タカノまで) ◎10/6(土)·7(日)·8(月·祝)·20(土)·21(日) フリーマーケット★出店者募集

【定休日】火曜【住所】〒366-0825 深谷市深谷町 9-12

熊谷スポーツ文化公園(彩の国くまがやドーム) **2048-526-2004**

◎10/7(日) WAKE UP FES 2018 時間】11:00~20:00 【内容】来年のラグビーワールド

カップ 2019 日本大会に先駆け、 まちおこし "を兼ねた手作りのイベント《WAKE UP FES 2018》を開催します。「まちおこし=起こす (wake up)」を キーワードに、埼玉県ゆかりのミュージシャンの出演、地元ク ルメやお土産の出店、多彩な文化を紹介するブースも設けて 埼玉県の盛り沢山な魅力を紹介します。

【場所】熊谷スポーツ文化公園「彩の国くまがやドーム」 【入場料】一般販売 大人4,500円、中高生2,000円※スポン サー、ボランティアスタッフ募集中!詳しくはHPをご覧ください。 [HP] http://www.wakeupfes.com

【チケット取扱い】ローソンチケット(Lコード:74515)、ファミリーマート、新星堂熊谷店(ニットーモール内)、その他HP参照 【お問合せ】四info@wakeupfes.com(クマフェス実行委員会)

埼玉県農林公園 ☎048-583-230 ◎10/21(日)、11/3(土)·4(日)·18(日)親子木工自由工作体験 【時間】10:00~15:00【内容】端材を使用した工作や、糸鋸等を使用してキーハンガーや型焼きを作ります。

【費用】300円~(作品により異なる)【申込】当日受付 上里町総合文化センター(ワープ上里) ☎0495-34-0488 ◎11/25(日)ワープ上里開館 25 周年記念 うたごえ喫茶ともしび

出前うたごえコンサート 【内容】新宿うたごえ喫茶"ともしび"が上里町にやってきます!! 子どもの頃や青春時 代に歌った歌を皆さんのリクエストで皆さ んで歌いましょう!【開場】13:30【開演】 14:00 【会場】 ワープ上里 【料金】 全席自由 1,000 円チケット好評発売中



お問い合わせは













[']強度を作る事ができます。是非ご利用 ください。多くの経験でご提案します。 **県北唯一の"手すり"専門店**福祉住環境コーディネーター2級

別注家具 (有)建金家具店・工事部 電話 0495-22-2619 埼玉県本庄市千代田 1-6-20

CL108FDSHW 定価¥19,400

蠍¥13,500 CL108FDZW 定価 ¥7,100 (本体のみ)

重さ1.4kg・1充電あたり強20分・標準40分



短時間の手軽なレーザー手 術でスッキリした目元に。 しかもノーダウンタイム!

目袋を解消したい方に。 上まぶたと目尻のたるみを切らずに改善 できます。スッキリした美しい二重まぶ

たの仕上がりになります。 日本形成外科学会認定医

1日 2名様限定 電機にて 3% OFF!

下瞼結膜から切開

●形成外科●美容外科●美容皮フ科●泌尿器科 ●年中無休

●診療時間 AM9:30~PM6:00 IP S







http://www.chihara-k.com 本庄市児玉町児玉151 [営]AM7:30~PM6:30[休]日・祝祭日 **全 0495-72-0014**



はないでしょうか?この夏はかつてない暑さだったため やっと楽になったと思っている人が多いと思います。でも"いい季節になった"と 喜んでいて何もしないと健康年齢も縮まりますし、何より体の資本である筋肉 が衰え、ゆくゆくは体をむしばんでいきます。

"スポーツの秋"と言われるように10月は体を動かすのに一番の時季です。 普段体を動かさない方はこの機会に是非、運動まで行かずとも体を毎日動か す習慣をつけてください。夏の暑さで柔らかくなった体が冬に向かいどんどん 固くなっていきます。初冬までのこの時期、少しでも体を柔らかくして冬場の不 用意な転倒などの事故防止に備えましょう。

冬場の事故防止だけでなく、何かしら運動やストレッチを初め、無理なく続け られ習慣化できれば体力のアップ、体力維持の土台となります。

■日頃、何の運動もしてない方へ

いくら気候が良くなっても毎日運動を続けることは大変ですし、時間もないと 言われる人も多いでしょう。今さら、スポーツだ、運動だと考えず、まず体を動か 対策と同じくらい重要です。

、ほぐすことから始めてみませんか。体を柔らかくするだけで健康年齢も伸びます。"では何をすれば ハいの"と何を始めたらよいかわからない方の為に手軽にできる健康的な運動をいくつか紹介します。 筆者も2年以上続けていますが気づかないうちに五十肩も治っていました。いつで も良いのですが、やはり全身をほぐす運動なので朝いちばんか、午前中をお勧めします。

次のお勧めは散歩です。秋の爽やかな空気の中、小一時間(約4キロメートル)なるべく自然の中を 歩くだけでストレスも減り、リフレッシュにもなります。何通りかのコースを決めて歩けば飽きることも ないですし、意外と今まで気づかなかった発見もあります。

■家の中でもちょっとした工夫で筋肉はつきます。

_ひとつは芸能界のかなりの方々が行っているヒンズースクワットです。最初から無理をせず徐々に回 数を増やすことが続けられるポイントです。次に家の中での立ち仕事はつま先立ちで行うのもお勧め

です。更に相撲の四股を踏む、和式トイレにしゃがんでいる姿勢を 5~10分位(無理をしない程度)続けることでもストレッチにつ ながります。昔に比べ整体院などが増えているのも、家での生活 が西洋化したからではないでしょうか。布団の上げ下ろしや、畳 で立ったり座ったりの動作を家庭内にある物を使って行うの もちょっとした運動になり、簡単なストレッチにもなります。 是非試してみてください。

寒い冬に向けてケガのないよう何かしら体を動かし少し でも体を柔らかくし、不慮の事故を未然に防ぐことは熱中症



●超個性的なお店 ●みんなに知ってもらいたいこと ■私のお勧めのお店
■おばあちゃんの知恵袋 まいなびほっとコーナー では、皆さんが持っている など、みんなに広めたい、知ってもらいたい情報をドシドシお寄せ ください。情報が採用された方には、抽選で素敵なふっかちゃん 情報を募集しています **グッズ**をプレゼント致します。

応 住所・氏名・年齢・性別・ご職業・ 墓 電話番号をご記入のト 左記ま でご郵送またはメールにてご応

〒366-0029 埼玉県深谷市上敷免28-2 電話番号をご記入の上、右記ま 郵送先 たつみ印刷(株)まいなび編集部 「まいなびほっとコーナー係」まで メール mynavi@tatsumi-insatsu.co.jp

【個人情報の取扱い】お預かりした個人情報はブレゼントの抽選および発送のため利用致します。また、性別年齢等のデータおよび いただいた情報は個人を特定しないマーケティングデータとして集計し、紙面改善のため利用致します。