

エコーポ

2012年
8月号
August
vol.0016

発行:(有)モップスタジオ <http://www.mopstudio.jp/>
 03-3557-5232 (平日10:00-15:00) ekorepo@mopstudio.jp
 発行部数:2000部 配布:新聞社、ポスティング、駅ラック、店舗等 配布範囲:大体圏内の地図内

朝日新聞はエコーポを
応援します!

毎月1日、朝日新聞の折込でもお届け!

ASA江古田 練馬区旭丘2-1-6 03-3991-5908
 ASA小竹南 練馬区小竹町1-21-15 03-3974-6846
 ASA豊玉 中野区江原町2-20-20 03-3950-3061
 ASA練馬 練馬区練馬3-19-10 03-3992-2377
 ASA平和台 練馬区平和台4-7-23 03-3933-1040

今回は
ハンドメイド
雑貨ショップ
みつぼし

江古田一番のステキ通り、音大通りに
江古田らしい雑貨屋さんがオープンしました!
パラー江古田とオイルライフの間という
好立地(?)にできた、ハンドメイド雑貨
ショップ。



えーと、
雑貨クリエーターのお店よ。

ミーニンミン
オーナー三姉妹。
みんなクリエーター
さん。

えっ?
ミーニンミン
ひとり
足りない?

えーね。
お店で
探してみよ。

あー!
ミーニンミン

まだ世に出てないクリエーター
の発表の場として、委託販売
もしています。(売上げの30%
の販売手数料と管理維持費)
自分で作ったものを販売してみ
たい、という方にもいい機会なので、他にはないアクセ
サリーや小物など、ここから話題に
なってデビューできるかもしれないね。

8月19日に「ヴェネチアンガラス 体験教室」
があります。ドリンク付き1500円。
店内でご予約下さい。当日受付可。

ハンドメイド雑貨ショップ
みつぼし Map D3
東京都練馬区栄町39-6
営業11:00~19:00 不定休
<http://www.11.ocn.ne.jp/~s3stars/>

店内には、なかなか個性的で奇抜な雑貨が多いなと
思ったら、なんと、店内の雑貨がすべて様々なクリエーター
によるオリジナル作品。現在、30名ほどの作品を取り扱っているんだそう。
しかも季節ごとにアーティストが入れ替わるからいつでも新鮮ですね。
世界にひとつだけの手作り雑貨。そんなオリジナルティーを追求しちゃおう感じ、江古田っぽい。

オーナーは、長女「DTPデザイナー」、次女「漫画家イラストレーター」
三女「テキスタイル作家」という、それぞれがクリエーターの三姉妹。
さらに、父は「美術教師」、母は「音楽教師」という、芸術家一家
なんだそう。なんて楽しいような家なんですよ。
お店の名前のみつぼしは、三姉妹それぞれ
夢に向かって光り輝きたい...という目標から
つけたんだそう。

自分たちの様々なクリエーターの作品をもっと沢山の
人に見て・触れて・感じて欲しいという思いから、
昔からの夢である雑貨ギャラリー
ショップをオープンしたんだそう。
「出来ることは自分で!」をモットー
に、内装や床を塗ったりなど、ほとんど
自分たちで作ったらしい。さすが!

8月は休まず営業!

★桜台ペットクリニック プロデュース

えこねこ
ねこちゃんとの出会いカフェ

えこねこは、ねこちゃんとの出会いカフェ。当店
運営の桜台ペットクリニックの健康管理のもと、
猫ちゃん達が楽しく生活しています。

料金: 始めの1時間までフリードリンク込み¥1000
以降30分ごと ¥400

※店内衛生管理の為、靴下・ストッキングの着用をお願い致します

※小・中学生のお子様は、保護者同伴でご来店いただいております。尚、小学生未満のお子様はアレルギー等の観点から、入店をご遠慮いただいております。

おたたく、
えこねこの
ネコ社長です。

みんな
遊びにきて
ニャー。

あー一社長、
ちょっとお昼寝
いたしても?

お得意
ニャ!

月~金曜日
平日限定
「エコーポ見た」
で、最初の
1時間 ¥1,000が
¥800

七三にキビビデ
ネコ社長

ネコ社長秘書 ベロベロ...

ネコ社長 SP

パピヨルリウ
誰か兄貴。
少々人見知りだけど
慣れるとスリベク。仔猫の
お世話も引き受けちゃう
良の良の2匹なのよ。

ネコちゃん紹介の15-

桜台ペットクリニック
桜台ペットクリニックに
かわいい看板が
付きました! 見に来てね。

☆おトク率
96%
パリ国際大会など
60種類のヘアアレンジ
スタイルを完成

それいけ子連れ道!

体験レッスンのススメの巻

息子が0歳児だった頃、テレビの0歳児のお習い事特集で、
1位:水泳・2位:体操・3位:英語・4位:リトミック・
5位:ピアノというのを見た私。日中、息子と二人っきり時間を持た
余していた私は、体験レッスンマニアと化していました。
体験レッスンって良いですよ! 通常のお月謝だと結構
お値段のするお習いごとでも、だいたい千円で開催されていたり、
無料のところもあります。「まだうちの子には早いかも」と思っていた
お習いごとでも、同じ体験レッスンで一緒になったママさんと
意見交換し、その後もう仲良くさせてもらっている方も多々です。

自分の興味のある場に行くことで、共通の話題が増え、自然と話に花が咲いたような。
そして大事なポイントは、先生と自分の相性! やっぱ自分がかっこいい、
心優しい場所でないか通うのが億劫になってしまってもねえ。

そんな我が息子は7ヶ月の時に英語ベビーサイン、8ヶ月の時に親子スイミング、
9ヶ月の時にリトミックを習い始めました。「時期尚早だったかしら?」と思いつつリトミ
ックもここ最近の成長は目覚ましく、継続することで大事なことだと、
親心を熱くさせてくれます。夏は子どもが成長する季節だから、
この夏、親子で色々トライしてみたいですね!

お名前
豊玉在住。元旅行会社社員。もろや2歳の息子と共に最近買った
アンジェリーノ(電動なし)でどこでも繰り出し移動力高めの親子。

サリナマの
ウフなまじ

年に一度は
夫婦で旅行を

俳優の村上弘明さん。
もう20年以上の家族ぐるみのお付き合いになります。
元々奥様と私が大親友*以前、「オーラの泉」という番組で
言われていたのですが、奥様の存在は大きく、奥様なしでは
今の彼はなかったらしい。

ドラマで見る村上さんはカッコいい。でも、プライベートでは
髪を伸ばさずのときもあるし、ホント普通の人です。
もちろん、基本的にはイケメンお父さん。普段からトレーニングしているせい
普通の55歳には見えません! もうひとつ、声がかっこいい! ダンディ!

村上さんは、時代劇などは北方撮影が多く、家をあけることも多いですが、
スケジュールを調整して、かかさずおこなっていることが「家族旅行」
子供たちを大切に育て、夫婦でヨーロッパへ美術館めぐりしたり、
温泉めぐりしたり、必ず夫婦で過ごす時間をつくっているそう。
俳優という仕事をしていると、4人の子育てまじりの妻と、
普段の生活ではおれ様も出てくる。それを修正するため年一回
そういう時間を持つ事は大切なことかもね。

村上さんご自身のペテランさんになると、出演回数が少なくて一本のドラマで
かなりのギャラがいただける。仕事ができる男、素敵です。
仕事も家庭も両立している素晴らしいダンナ様。
この二人にはいつまでも幸せを祈りたい。

サリナマ
梅雨パテ? 暑パテ? まったく食事ができず倒れま
した! そこで「籠ごももクリニック」で点滴と
てんご盛りのお薬。生ま返った! 籠ごももせい
おれがとら*親子でお世話になります*

リトミック講師モエコの江古田ライフ

モエコらし

こんにちは、キッズコンサート新潟公演が毎月続いているモエコです。

新潟の園のお友達みんなますぐのびのびでいいこ*
素直な反応がダイレクトにかえってくるので演奏していてとてもたのしい!
新潟公演のおとほとほもまたたかたかハッピーになります♡

しかし、私ももう20代後半。。。
車で往復600キロの大幅移動はからだがかかちかちになってしまいます。
そんなからだをほぐしてくれるのが、e'Feelさんでのマッサージ! すてきな
サービスがらっぱいのお店です。

まず、お伺いするとアロマの香りのおしほりとハーブティーを
出してくれます。これがいい香りなんです! 一気にリラックスモードに♡
深いマッサージにからだをほぐしてほぐしていき、心からほほほほ!
施術士さんのお指がとておどましいので、痛くなくとも気持ちがいいんです。
パウダースペースも広々なので、女性におすすのサロンです♪
オカリナとギターの生演奏もあるので、癒されたら、ぜひ足を運び
くださいね♡

e'Feel Map D4

P.S.
うちの社長が1年間放置した伝説のソーレカフェが
ついに8月OPENです!

モエコ
リトミック講師。きのこがたの雑貨を収集する26歳。
でも楽しいな食べ物好きの30歳。
ブログはこちら! <http://moeblog.vision-music.jp/>

エコダマキの
ポッコソラ

暑くてランチはムリってことで
かき氷を食べたポコ。

暑い〜!! こんなに暑いと、冷たいかき氷が食べたいな!
って去年の8月もかき氷ばっかりだったポコ。

コンビニの宇治金時かき氷アイスに
牛乳をかけて食べる毎日だけど、たまには
ステキなかき氷を食べに行こう! たまには
CAFEユメゴコは、乙女の夢を叶えて
くれるカフェポコ。
ランチタイムは子連れのママのたまり場。
いつも、賑わってるポコ。
そんなカフェなら、かき氷を食べるポコ。
去年は、ベトナムのかき氷*「チェ」を思い出して
アレンジして大人気だったポコ。
今年は「あんみつ食べたいんですけど〜」
というニーズに答えて、洗い! でも色んな
ものが入りまくって、ランチとしても
行けよう! な新メニューが追加されたポコ。

来日は、ちゃんとランチ紹介するポコ。

エコダマキ
お昼になるとにやにやランチを食べ歩く。
江古田在住のタマキ。夜は浅間場で劇のフリをしている。

CAFEユメゴコ
03-6915-8637 練馬区練馬1-33-6
月・水〜土11:00-22:00 Map A3
火11:00-17:00ランチタイムは11:00-14:30
8月の定休日:8月12~14日、19日、26日

白玉クリームあんみつかき氷650円
白玉、寒天、あんこ、アイス
とにかく超っちょろろ!

氷パフェ・チョコスベシャル650円。
かき氷にチョコいちごのソースをかけ、
アイスとフルーツをのせて。

髪 Solution
あなたの髪への答えを見つけます

国際大会で数々の賞を受賞した日本のトップスタイリストが叶えたいこと、
それはひとりひとり違う髪への答えを見つけること。

一時的な解決ではなく、その根本に目を向ける

次の日から自分でスタイリングできないのでは意味がない。フィーストでは、
長く美しさを保つことができ、さらにスタイリングがラクになるようなカットテ
クニックを駆使しています。次の日の朝、本当の違いを実感できます。

材料費は惜しまず、常にいいものを取り入れる

ヘア効果で保湿性の高いカラー剤、化粧品登録のパーマ。いいものは高いも
のです。しかしここで妥協したら「髪への悩みを解決」することに繋がらない。
このこだわりが、リピーター率96%に繋がったと実感しています。

フィーストは、青山の有名サロンでタレントやプロスポーツ選手も担当していたトップスタイリストが「すべての女
性の髪への悩みを解決できるヘアサロンをつくりたい」という強い思いから、独自のカット理論を作り上げ、その技術が海外
でも高い評価を受けているヘアサロンです。

フィースト
feast ar
TEL: 03-5912-0321
住所: 練馬区五反田5-25-24 1F
営業日: 月~金/10:00-20:00
土・日/10:00-19:00
火曜、第1・3月曜
休日: 火曜、第1・3月曜
アクセス: 練馬駅中央口徒歩6分

お子様1人
カット無料!

※小学生未満のお子様は、保護者同伴でご来店ください
※ご予約の際にお伝え下さい
※お子様と一緒に来て頂いて大丈夫です
※初回
30%OFF

ネイイル始めました

●ケアカラー1色
(通常) ¥6,300 ~ 4,410円

●カラーグラデ・ラメグラデ
(通常) ¥7,350 ~ 5,145円

●フレンチ、逆フレンチ
(通常) ¥8,400 ~ 5,880円

長子土ロク

明確な目的を持って接することが大切



公立中学の2年生はよく中だるみの学年と言われます。精神的に子どもから大人に成長する過程で訪れる反抗期も重なり、親御様にとっては要注意な学年と言えるでしょう。特にこの夏休みは大きな変化が起きると身構えておく事をお勧めします!!

ネットやメールなど親御さんの目の届かない所で何が起きていのかおわかりませんし、門限やお小遣いなど、お友達と自分の差をしまりに気にして悲観的になったり卑屈になったり、気が強くなるのではなく可能性もあります。"気が強くなる"や"怒られない為の演技"も巧みになり、こちらの意見には耳を傾けず、焦るのは大人ばかり...。今までの素直な我が子がどこへ...。と言いたくなります(経馬君ですの) 学習に支障は中だるみと言われる時期でも、精神的には圧倒的な成長をするのが、この2年の夏休みだと子育てを振り返ると感じます。この時のご家庭の対応でお子さんは変わるんです。まず、どんな大人になって欲しいか考えてみて下さい。『エリート街道まじぐら!』『人間性を通して、人様の役に立てる子に!』『好きな事をしてくれればそれでよし!』などなど。ここで、お子さんの性格とご両親の希望にギャップがあれば、乗り越えるのは困難です。ご夫婦でお子さんの将来について考え、明確な目的を持って接していきましょう! 甘やかすのも、厳しくつけるのも調整が必要な年頃ですね。

田中塾長(早稲田育神ゼミナール桜台駅前教室) Map B3
4人の子どもの中学、高校、大学受験を経験し、その経験からママたちの良い相談役。人気! 塾長のブログはhttp://blog.goo.ne.jp/hikko1999

ネリラジ

初めまして。私は練馬放送のえいちびい・たくみと申します。今回からこのスペースでコラムを担当させていただきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

さて、第一回なので自己紹介から。練馬放送は練馬区役所を拠点にパソコンやスマホで聴けるインターネットラジオを放送しながら、練馬にコミュニティFMという新しいラジオ局を作ろう、ということを目指して活動している団体です。詳しいことは今後少しずつお話ししていきますが、練馬区民が"地元情報"の送り手と受け手のどちらにでもなれるラジオ局を目指しています。

練馬にはお子さんがいて子育てに日々奮闘しているご家庭も多いですが、子育てしながらでも入手できる情報源があったらいいですよね? 私もそうですがどうしてテレビやパソコンなどといった画面を見ちゃう。だけラジオだと聞きながらいろいろなことができる「ながらメディア」の代表格ですから、まさに毎日忙しい人にはうってつけ。そこで地元の催し物情報、お店の安売り情報などがあかるとなったら... 聴きますよね? (´・`)

このコラムでは、私たちが取材や営業などの活動で気付いた練馬の様子や、ラジオに関することなどを話していきます。どうぞよろしく!

えいちびい・たくみ
「練馬にコミュニティFMを!」を合言葉に活動している練馬放送の共同代表兼MCのたくみ。最近の気に入りは朝一杯の飲むヨーグルト。
http://nerimabroadcast.jp/
練馬放送インターネットラジオはHPから!

マリリンはメキシコ人

突然ですが、私の夫はメキシコ人。インディオと呼ばれるメキシコの先住民です。夫はアメリカで知り合い、同棲生活を経て結婚を決めました。そして、結婚式を挙げるべく、その後一緒にメキシコに渡りました。メキシコの中でも、田舎にある彼の村での生活は日本人の私にとってかなりカルチャーショックがあったことは、また今度書くとしまして...、まずは、メキシコでの結婚式について。メキシコでは90%以上がカトリックで、教会で結婚式を挙げます。式の当日の早朝にはお"ち"を準備するために羊を1頭と、そして鶏10羽以上。それから大量のトルティヤ。

朝7時に式だったので、早朝からマーチングバンド、宗教上の面談、と一緒に家の前から教会までぐるりと歩きました。教会で神父さんの言葉を延々と聞いた後、教会からマーチングバンド付きの大人数でぐるりと戻り、演奏をバックに、メキシコの伝統的な音楽で踊ります。新郎新婦はそれぞれキャンディの入ったお"ち"を持ち、踊りながらゲスト(と野次馬)にキャンディを投げる。そして、音楽が変わると二人で手を取り合っ走り回ります。全く知らない人が並ぶ中(宗教上の家族)で"ち"を食べました。食事が一通り終わって休憩した後、お酒を飲みながらゲストや親たちも踊り始めます。最後には、新郎新婦とその両親に宗教上の面談が前を組み4対4で、はないちもんめのような状態で踊ります。その中の一人が頭をバンバン叩いてきて、私はショックで立ってしまいました(どうも儀式だったらしいのですが...)。私の結婚式は泣き続けたまま涙で終わりました...。さて次回は、彼の生活についてお話しします。

ガリシア美咲
桜台在住。2歳の息子のママ。アメリカでピラティスを学び、練馬でピラティスの出張レッスンを開催中。
お問い合わせはこちら。pilatessprivatetelesson@yahoo.co.jp

8 2012 August

夏休みは練馬区内イベントも満載! 今回はちょっと遠いところも載せたニャ!

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
8/5 チャが黒七(石神井氷川神社)16:00~20:00	8/6 古布で作るつるし飾り13:00~16:00	8/7 夏こそHOTな時短クッキング19:00~20:30	8/8 星空観望会土星のリングを見てみよう!(小学生と保護者)19:00~21:00 厚生文化会館	8/2 親子で手作りパンを焼こう!10:00~12:00	8/3 草木でハンカチを染めてみよう!13:30~15:30	8/4 親子工作「3D太陽系をつくろう」(小学生)13:30~16:00 南田中児童館
8/19 放射能はどう測る? 街・川・海を食べ物と(子育て中の保護者)男女共同画センターエール 14:00~16:00	8/20 牛乳パックで紙すき体験13:30~15:00	8/21 かがくお遊び「虹色のひみつ」(小学生)10:00~11:30 石神井児童館	8/22 チアダンスの体験(小学生)10時~12時 光が丘なかよし児童館	8/16 ミニパズルメーカー(4歳~小学生)14:00~15:30 光が丘なかよし児童館	8/16 夏の結晶の万華鏡をつくろう(小学生)10:00~12:00 光が丘なかよし児童館	8/11 大粒、釜石のごどもたちがやって来! プチミニシアターごども劇場 in 武蔵大学
8/25 親子でエコクッキング!10:00~13:00	8/25 親子でエコクッキング!10:00~13:00	8/25 親子でエコクッキング!10:00~13:00	8/25 親子でエコクッキング!10:00~13:00	8/25 親子でエコクッキング!10:00~13:00	8/25 親子でエコクッキング!10:00~13:00	8/25 親子でエコクッキング!10:00~13:00

【各イベントの詳細内容はこちらから!】

- 練馬観光協会にもイベント情報色々 <http://www.nerima-kanko.jp>
- 練馬区立豊玉リサイクルセンター 電話:03-5999-3196 <http://www.nerima-rc.jp/kouza/index.php>
- 練馬まちづくりセンター TEL:03-3993-5451 <http://nerimachi.jp/?p=1>
- こども家庭部青少年課 03-5984-1292 <http://www.city.nerima.tokyo.jp/manabu/seishonen/>

Everyday 100%

毎日暑いですが... 熱帯のような東京... 熱帯といえば... 思い出すのがイグアナ馬車。今も虫好きの中3の娘の話をしていきます(笑 虫好きでもありますが、爬虫類好きでもありますが。先日真新しい面持ちで「ママ〜ペットショップにいきたくだけ」とお誘いがありました。我が家は私がアレルギー持ちなのでペットを飼う事ができないのに行きたらとは? よく理由をきいてみると、クリーニングアナを飼いたいというではありませんか!! 娘曰く... ①クリーニングアナは自分で毛を洗える(お手ご30分程度*だそう) ②草食だから臭くない! 肉食や虫を食べる訳じゃないから臭いにも困らない! ③初期は手のひらサイズでとても可愛い! ④トイレなども覚え、頭がいい! しかも大きくなったら抱っこできる! などなど利点をたくさんあげてくれました。自分で飼えるならいいかな...。なんでもかと思いましたが、何か引っかけを感じたので、母なりに少し調査を* ①石鹸にちよっとお小遣いをためれば買えるようだ。②ふむふむ石鹸にクリーニングアナは草食らしい...。が! 大きくならぬと相当な量を食べるらしく月に飼代5000円は越すようだ(汗 大きくなると...。どゆこと? 母ドキドキ(汗 手のひらサイズ...。成長すれば約2m近くは! ええ?! ③トイレは石鹸に覚えみたいですがイグアナそれぞれみたい...。だけ抱っこ?!! 人間と同じ大きさくらいイグアナを抱っこしている写真がありました(泣 大きくなると1mくらいの高さなら飛び乗るそうです。毎驚小川!!) *まだ虫の可愛さを感じてきた(泣)

現在娘の将来の夢は、イグアナを遊ばせる時間があるくらい楽な仕事して、マンション借りられるくらい稼げる仕事につきたいそうなの...。

桜台に住む二児のママ。現在中学生の娘が、初めて買った図鑑が「昆虫」二冊目! 「爬虫類」! 行くか? 恐ろしくもあり、楽しみでもあります。

ソラレ

現役の音楽家に習う音楽教室

お子様から大人の方まで、また初心者の方から上級者の方まで、いろいろなレッスンコースを安心して受講して頂けます。

50人以上の音楽家が講師です
クラシックやポップスの演奏者や講師を務め、数々の音楽家も育てている現役のプロ集団。本物の音楽を学べます。

マンツーマンレッスン
グループレッスンとは違い自分のペースでじっくりと学べます。また、好きな日にちや時間が選べるから続けやすい。

選べる楽器
それぞれの楽器のプロが丁寧に教えます。

でレッスン(レンタル楽器)
楽器を持たずにレッスンに通えるよう「レンタル楽器(弦楽器)」をご用意。

回数	時間	30分	45分	60分
月1回(年12回)		¥5,000	¥6,000	¥7,000
月2回(年24回)		¥8,000	¥10,000	¥13,000
月3~4回(年40回)		¥10,000	¥15,000	¥19,000

※料金は全て税込です。他に、90分や120分コース、単発コースなどがあります。詳しくはWebサイトをご覧ください。*家族割や複数コース割など、たくさん割引料金をご用意しております。

体験受付専用ダイヤル: 03-6915-8634 <http://solare.vision-music.jp/>
お申し込み・お問い合わせ: 03-6915-8539 (株)ビジョンミュージック <http://ms.vision-music.jp/>

校舎: 板橋校 東京都板橋区小茂根1-19-9 リラッサ1F Map B3 | 江古田校 東京都練馬区栄町35-7 サンビルズ5F Map B3 | 練馬校 東京都練馬区板台1-4-7 青葉ビル2F Map B3

éFeel

高い技術と安らぎの空間

江古田にNEW OPEN
生演奏のあるリラクゼーションサロン
Relax & Bodycare

初回特別料金

ボディケア60分	通常¥6,300
¥4,200	
フット30分+ボディケア60分	通常¥8,400
¥6,300	

Body care
身体全体の生命エネルギーのネットワークの流れを考え、その流れの悪いところを集中的にケアしていきます。スッキリ感が長く続き、しかも続けていくたびに体質改善されていくのが体感できる施術です。

Aroma treatment
アロマトリートメントは、身体の実感から心臓に向かって、血液やリンパ液の循環を良くして老廃物を排出しやすくしていきます。脂肪分解や燃焼のアロマオイルもご用意しています。

Foot care
足裏の反射区をしっかりと刺激。さらにアロマオイルでリンパも流していくので、むくみや冷え、生理不順、腰痛改善にも効果的です。

Live
月に2回の無料ライブを催し、生演奏をお客様に楽しんでいただいております。演奏を聞きながら施術もして頂けます。

高級ブランドオイル・タオルを使用
個室完備で女性も安心(アロマ)

Relax & Bodycare éFeel

<http://eefeel.biz/> 03-3954-1503 〒176-0005 東京都練馬区旭丘1-56-6 Map B3

エコレポ土曜園内で起こったニュースを伝えるニャゴ〜

エコレポ Times

不定期
刊行

体験に行ってきたニャ



練馬チャンデットムエタイジム
東京都練馬区練馬3-3-10
03-6914-7926
<http://nerima-muaythai.sakura.ne.jp>



専門の講師を招いてレッスンするヨガクラブができたニャ。1回1000円。子連れで参加できる子どもと一緒にヨガと、大人ヨガがあるニャ。子連れヨガは、子どもたちが走り回り、なかなかの無茶地帯ニャ。肩こり解消、腰痛改善、骨盤調整と、毎回テーマがあって動きも違うし、楽しい動きじゃないから、運動が苦手タイプはヨガから始めるのがいいと思うニャ〜。



ネリヨガクラブ(毎週金曜9時〜)
東京都練馬区豊玉北6-13-4
<http://www.neriyoga.jp/>



第2回東京FIKA in江古田へ行こう〜!!



東京FIKA(フィーカ)とは、趣味をいかして、ハンドメイド作品を販売してみたい! 取得した資格でお教室をやりたい! などなど。ママたちが企画して出展しているお祭りだニャ。写真は前回のもの。吉祥寺で開催して、入場料無料がかかるとの人気のあったらしいニャ。

第2回目は練馬で開催! こどもフリーマーケットや、お子様写真撮影会、天然石で作るリングワークショップ、オムツデコレーションワークショップ、布で作る子供部屋カーテンワークショップ、などなど、かなりの盛りだくさんな内容だニャ。人気の商品はすぐ売切れちゃうらしい! エコレポも参加予定! 夏の終わりの思い出に、子連れでゴー!!

「第2回東京FIKA in江古田」
日時: 2012年8月25日(土) 10:00~16:00
会場: いちかフェ&ワズスタジオ
詳細はブログへ
<http://ameblo.jp/minakichi1123/>



まさに友達の家マッサージニャ



子連れで行くべきサロンができたニャ。元々、整骨院などで働いていたママが、家で開いたサロンニャ。おもちゃも絵本もたくさんあって、ママは気兼ねなくマッサージが受けられるニャ。マッサージ(30分3000円) やアロマ(60分6000円)、マタニティマッサージ(30~40分4000円)。産後のスリムマッサージ(30分4000円)など、メニューも充実!

金針・灸・マッサージ ともだちのいえ
03-3992-8770 <http://www.tomoie.com>

エコレポ園内気になるお店体験レポート

エコレポ



ビューティ編



体験レポーター
豊玉在住: みなさん、
はるな(2歳)

2歳の息子と体験!
ご近所にこんな
お店があるなんて
知らなかった!



今回はこの3つの「ビューティ」が
すべて体験できる特別コースを
作ってもらいました!

桜台から徒歩30秒。
トータルビューティサロン
『コムレット』に
行って来ました!

コムレットは、1階はネイルサロン、2階がリラクゼーションルーム、3階はエステサロンを併設した「リフレッシュビューティプラザ」!

1階のネイルスペースは2人まで
同時施術可能です。
お友達同士で来たら、
子連れでも周りを気にせず



ネイルできますね。
JNA 1級取得ネイリストに
よる自爪に優しい施術です。

2階のリラクゼーションサロンは、
キレイな部屋でポディケアが
受けられます。
コムレットのオーナーは、
有名も手がける技術者。
だから、ポディケアもかなり
本格的なんです。

ピカピカの爪を見て
テンションアップ!
自分でもいつも見ている
爪先が美しいって、
やっぱり嬉しいですね!

妊娠前は美容にも
気を使っていたけど、
出産・育児に追われ、
なかなか自分のことが
後回しになって
しまいがち。
きれいなママでいる
ために自分磨きも
しないとね。

3階のエステサロ
ンルームは、フェイシャルと
ポディトリ
ートメントが
受けられ
ます。

はあ〜、
肩こりには
たまらない
わ。



みんなに
送んでもらって
楽しかったね〜

コムレット
東京都練馬区桜台1-5-2 Map 03
03-3991-0177
<http://comelet.jp/pack/ez/>

エコレポ読者限定! 8月限定!

★すべての施術、子連れ可!

- ネイル+ポディケア 40分 5980円
- ネイル+フットケア 40分 6080円
- Aコース: ネイル+フェイシャル 30分 6480円
- Bコース: ネイル+ポディケア 40分 6480円
- Cコース: ネイル+A+B 70分 8480円

- ポディケア 40分 2,100円
- フットケア 40分 2,300円
- フェイシャル 30分 2,700円
- ポディケア 40分 2,800円

- フットを2人でご来店の方(4980円)、
アート2本づつサービス!
- ハンド+フット(4980円)でご予約の方
アート2本づつサービス

通常メニュー

- ネイルラマクラーション 6300円
- ポディケア 40分 4200円
- フェイシャル 60分 6820円
- ポディケア 30分+フット 20分 4720円

弾けたらいいな、は、夢じゃない。

グループレッスン

ヤマハ音楽教室

- おとのおもちゃばこ (1歳児) ¥3,990/月
- 赤りんごコース (2歳児) ¥5,565/月
- おんがくなかよしコース (3歳児) ¥6,090/月
- 幼児科 (4・5歳児) ¥8,190/月
- ジュニアステップ (小学生) ¥8,715/月

個人レッスン

東音楽器オリジナル

- ピアノ科 (3歳~成人) ¥8,715~/月
- フルート科 (小学生~成人) ¥11,865~/月
- ヴァイオリン科 (4歳~成人) ¥10,815~/月

ドレミファソラファ
ミ・レ・ド♪
お友達もできて
楽しい♪

ヤマハ
中古ピアノが
大特価!

楽器
レンタル

調律・修理
行っています。

ピアノの
防音対策

ヤマハ特約店
株式会社 東音楽器
<http://www.touongakki.co.jp/>

桜台センター 03-3992-0753 Map B3
練馬区桜台4-1-6

練馬センター 03-3991-5541 Map A3
練馬区練馬1-5-1内田ビル2F

ピアノ技術部(調律・修理) 03-3993-7493

全国展開! 業界最大の販売力があるから 高値で買い取り!

査定後その場で即現金払い!

高値査定買い

査定は無料。聞いただけでもOKです。
ご購入されてからお取り下さい。

査定、査定は無料

大黒屋ならではの販売力があるからこそ、
納得の高値で買い取れます

豊富な買取品目

金、プラチナ、ダイヤモンド、ブランドジュエリー
腕時計、ブランド品バック、財布他 携帯電話
電化製品 電動工具 釣具リール ブランド食品
チケット、株券、切手など

店舗は1階で安心
どなた様もお気軽に入れるよう
店舗は1階にございます。
安心してお越し下さい。

プライバシーの保護
お客様のプライバシーを重視した
専用ブースをご用意しております。
全国ネットの大黒屋なので、
初めての方や女性の方でも安心です。

携帯電話、
ゲーム機、
デジタルカメラも
高値買い取り!

買取までの流れ

使っていない貴金属、ブランド品を
お持ち下さい

ご来店の際は、保険証または
運転免許など身分証明になるもの
をご持参下さい

専門のスタッフが査定致します。

査定金額をその場で現金で
お支払いします!

この
いけない
ネットが
こんな
値段に!

大黒屋桜台店 03-5912-1691 営業時間: 10:30-20:30
休日: 第1,3水曜 練馬区桜台1-4-15 Map C3

大黒屋は、個人情報の取り扱いに関しては厳重に取り組み、安全に保管することに最大限の努力をしております。
① 大黒屋のものを盗る窃盗罪に該当して下さい。弊社ではお客様の盗難のない環境を確保し、一切行っておりません。

