

ソラレポ

2013年
4月号
April
vol.0024

発行:(有)モップスタジオ http://www.mopstudio.jp/ ☎03-3557-5232

エコレポ紹介HP http://ekorepo.jindo.com/ ✉ekorepo@mopstudio.jp
発行部数:20000部 配布:新聞折込、ポスティング、駅ラック、店舗等 配布範囲:大塚周辺の地図内

朝日新聞はエコレポを応援します!

毎月1日、朝日新聞の折込でも届けます

朝日新聞

ASA江古田 練馬区昭沢2-1-6 ☎03-3991-5908
 ASA小竹由麻 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
線に囲まれたカフェレストラン
樹藝夢 (じゅげむ)

春ねえ〜
敷地が広いから
ゆったりしてるのが
いいね〜!
園芸店を見たリ
色々
楽しめるね。



その他、
樹藝夢プレート
(前菜2品、本日のごはん、
スープ) 900円
自家製パテ700円
牛肉の赤ワイン煮込み1800円
グラスワイン600円
プレーパー豆乳ラテ550円
レギュラーコーヒー350円
などなど

園芸店で花を買って、
カフェでランチやスイーツを楽しむ。
春のお散歩にはぴったり!
新緑が美しいこれからの季節。
気持ちいい時間が過ごせようね〜。

**カフェ・レストラン
樹藝夢 (じゅげむ)**
電話: 03-6914-6477
練馬区豊玉中4-11-24 Map 昭 昭の先
営業時間 カフェ10:00-18:00
レストラン11:00-18:00 年中無休

リニューアルして新しくなった渋谷園芸内にカフェレストランがオープンしました! 3月15日のオープン以来、大賑わい。この日も昼過ぎにも関わらず店内は満員でした。

この辺りにこんなレストランができるなんて、ご近所さんにはかなり嬉しい。だってこの辺りって、完全に住宅街で昼は特に、なんにもないところなんです。



お店は園芸店の隣の古民家を改装した一軒家。店内の机は渋谷園芸をリニューアルした時の木を使ったものや、オーナーの趣味であるアンティークなどを使い、独特の雰囲気を醸し出した。広々としたテラスもあり、ペットを連れてお茶をすることもできます。

さて、お料理は都心部で30年以上フレンチやイタリアンを経営してきたベテランシェフによる本格派。最初はカフェやパン屋の店にしようと思っていたのですが、シェフが来てくれる事になったので、本格的なお料理も出せるカフェレストランになったんです。特にランチタイムなどはないので、11時〜17時30分までお料理が楽しめます。パンもデザートも自家製。そのすべてが楽しめるコース料理が人気です。

1500円コース
前菜2品盛り合わせ、メイン料理1品(日替わり)デザート、コーヒー

パンは自家製が美味しい!

ソラレ音楽教室体験レポート

ソラレポ 3 SOLARE

練馬桜台校 バイオリン編

プロの音楽家がマンツーマンでレッスンを行う音楽教室ソラレを3回に渡って紹介します。



弓は馬のしっぽで
できてるんですよ
はじめてバイオリンを持つ
ミレイちゃん。まずは、バイオリンという
楽器の説明から。
妹のユキちゃんも興味新々。

今回は、練馬桜台校でのバイオリンレッスンの紹介です。
300人以上の生徒がいるソラレでも、バイオリンは人気の楽器。
習える教室が少ないのに加え、小さいお子さんは、身体に合わせて
バイオリンを買い替えていかなくては行けないので、なかなかお金が
かかる。ソラレでは、身体に合わせたバイオリンをレンタルして
くれるので、バイオリンを買わなくても大丈夫。
しかも、25ヶ月レッスンを受けるとバイオリンをもらえるという太っ腹な
キャンペーン付き。がんばりがいがありますね〜。



あ! 音が
出た!

先生より
私は3歳の頃からバイオリンを始めました。
音楽をやりたいという好奇心があるうちに、色々な楽器を試してみるのがいいと思いますよ。小さい時にはピアノを習うお子さんが多いですが、どういう楽器に興味を持っているかよく観察するのがいいかもしれません。バイオリンは大変だと思われがちですが、子どもの頃は吸収も早いので、すぐ覚えてしまいますよ。

生徒さんの感想
ピアノはそろそろ習おうと思っていたのですが、先日、バイオリンの演奏会を見に行き、娘がとても楽しんでいたので一度体験してみようと思いました。私も、初めてバイオリンに触って楽しかったです。



桜台駅前のマンションよ
コモチちゃん最近ピラティス始めたの。
体験者 滝崎利紗さん/美伶ちゃん(4歳)
豊玉中在住。
子どもたちには、色々な経験をさせてあげたいと思っています。

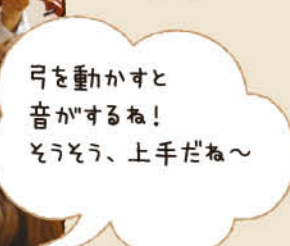


弓を動かすと音がするね! そうそう、上手だね〜



先生ステキ!

バイオリンの持ち方や弓の角度があつたところで演奏スタート。音は一応出たけど、いわゆるバイオリンの優雅な音はまだ遠い。でも、音が出た事だけでも嬉しい!



色々な楽器の無料体験レッスンあり
詳細は下の広告で*

4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
里親様も募集しております(諸条件有り)

☎03-6914-4818
練馬区旭丘1-73-1 三田ビル2階
営業: 12:00-22:00 Map 昭 昭
休日: 不定休

動物取扱番号 第004196号 有効期限 平成27年10月11日 責任者 小林陽子
※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。

お得ニャ!
「グループ割引」
3名以上ご利用の方
最初の1時間 ¥1,000が
お一人様
¥800
土日・祝日可

あたし、えこねこのネコ社長です。
みんな遊びに来てニャー。
おー社長、ちょっとお昼寝したいでもいい?

七三にゃびびがネコ社長
ネコ社長SP
ネコ社長秘書
ペロペロ...

しずかさん(♀)
入店してまで少し緊張気味。名前通り静かで大人しい三毛猫の女の子。お母さんナデ大好き。ネコちゃん紹介その23

桜台ペットクリニック
桜台ペットクリニックに
かかわりながら
付きました! 見に来てね。

ソラレ SOLARE

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家が講師を務め、数々の音楽家も育てている現役のプロ集団。本物の音を学べます。

マンツーマンレッスン
グループ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。

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。

音楽教室ソラレ (株) ビジョン
ミュージックエンタテインメントが運営しています。姉妹校に、ビジョンミュージックスクール池袋、音楽教室「ステラ」、音楽教室「ルナール」もございます。

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/

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

※料金全て税込です。他に、90分/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。※家族別や複数コース別など、たくさんのお割引をご用意しております。

板橋校 東京都板橋区小茂根1-19-9 Map 昭 昭
江古田校 東京都練馬区栄町35-7 サンビル5F Map 昭 昭
練馬桜台校 東京都練馬区桜台1-4-7 青葉ビル2F Map 昭 昭

無料体験レッスン実施中

先生達はプロの音楽家。先生達の演奏会に行くと、本物の音に触れよう!

キャンペーンやいろいろな割引があります。

それいけ子連れ道!

よ〜考えよ〜の巻

息子も2歳半になり「そろそろもう一人家族が増えた方がいいな〜」そんな気持ちになってきた今日この頃。第二子もなると、どうにもこうにも頭の中でシミュレーションしてしまいがちなお金のこと(〜)子どもが大学卒業するまでにかかる費用(養育費+教育費)は、ざっと見積もって一人3000万円以上だとか、オール公立で(All About調べ)！ヒエ〜！

あまりの金額の大きさにめまいがするので、視点を変えて日々の支出面で削減できる項目はないかと見直ししてみました。我が家は保険貧乏なところがあり、かなり手厚い内容になっているのだけど、勧められるままに入った保険も早5年。自分なりに勉強してみると「これ、必要くない?」と思う部分を発見!しかし、この保険は息子の時に帝王切開で世話になったし、次も帝王切開になるだろうから、と考えると早急には解約も出せず。諦め。

そうこう考えてるうちに月日ってあっという間に過ぎていきます。「自然に任せて」、先人の言葉とはなんと偉大なんでしょう。昔と違って、今は、そして特に東京は様々な選択が出来るだけにコレ!って答えは無いけれど、第二子のごは自然に任せて、でもお金のことはしっかり意識して主婦業していきたいと思っております(〜)ゾ

オカム 専業主婦。元旅行会社社員。2歳の息子と共に最近買ったアンジェリーノ(電動なし)でどこでも録り出す機動力が高い親子。

サリナマのウケな話

ドラマの収録って大変なね〜

キャストの事務所をしているお友達から久しぶりの電話。「ヨガができる人探してるんだけど、誰かいない?」と聞かれ、ネリヨガ(エコレポに載ってるあ)のM講師を紹介することにしました。

「●人の刑事」という2時間ドラマの中で、ヨガスタジオのシーンがあり、ヨガ講師役の女優さんの指導してもらいたいという依頼でした。当日、M講師をつれ、私も生徒役のエキストラで参加。ヨガスタジオ女性オーナーが犯人ではないかと刑事が事情聴取してくる設定。私も生徒役でヨガシーンの撮影に参加しました。当日現場にいた俳優さんや女優さんはテレビで見るとステキで、5分ほどのシーンなのに、同じセリフを色々な方向から撮影したり、その為だけに私たちがみたいなエキストラを沢山用意したり、ドラマって大変なね〜。今回の撮影は刑事ドラマというのに、スタッフもみなさん若かったのが印象的でした。とくに監督さん。サッカー選手のような立ち振る舞いをするような人にはみえませんでした。あの若さで監督だなんて、まっとうスゴいね〜。

…数日後、お店の前で見たことある人。ジャージ姿だし、サッカーの練習帰りの人? 「あ〜! 監督! こんなところを?」「あれ? おれ、ここからすぐのところなんです。子供は、この近くの幼稚園ですよ!」だって! そうなんだ。…ということは、脚本はエコレポ読んでるかもかもしれませんね。

サリナマ 練馬区西口CAFE&BAR SALINAのオーナー。今年も早稲田の穴八町営の「1期最長復讐守」をが12月3日の夜中12時に壁に貼り付けることで利益ありますよ!

ロケ弁美味しかったあ スイーツ

モエコラム

こんにちは、モエコです。寒い寒い冬が終り、もうすっかり春ですね。先日、練馬の渋谷園 若草園内にオープンした「カフェ・レストラン 樹藝夢」さんに、キッズコンサートメンバーで遊びに行ってきました!

練馬区役所の裏手、緑に囲まれた静かな通り。店内はとっても落ちついた雰囲気。テーブルやイス、お皿やフォークなど、すべてにこだわりが詰まっています。「恥しない毎日の中、緑の中で、静かに過ぎてゆく充実したお時間を楽しんでほしい」とそんなオーナーさんの優しい思いが込められています。お料理もパンもスイーツも、旬な素材を大切に、ひとつひとつ手作り丁寧な味です。

実は「樹藝夢」さんで、私たちがいつも手直しなピアノのメンテナンスをしてもらっています。彼の作るスイーツは本当にすまみ。頂くのがもったいなく、繊細で可愛い! 私たちは、「春のおとぎ話のラスカテル」「クリームプリアレ」「ライムのチーズケーキ」を頂きました。

おいしくておいしくてほっぺが落ちました! 今知ったのですが、今回のエコレポの特集はここお店だとか? こんな事ってあるんですね。詳細は特集で見て下さいね。

モエコ リトミック講師。まごことぶたの雑貨を収集する26歳。でも嫌いな食べ物はない。ブログはこちらから! <http://moeblog.vision-music.jp/>

長子長女 土ログ

テストの結果でお子さんを叱っていませんか?

親御さんがお子さんの成績に関心が一番高く持つ時はいつですか? 多くの場合、定期テストの結果が戻されたり、成績表を持って帰ってきた日などでしょう。関心を持たれること自体は決して悪い事ではありません。しかし、その結果を見て「叱られた」お子さんは多いでしょう。私は結果を叱る事はしません。どんなに悪くても…です。

私がテスト結果を見て話す事は二つです。①間違えた問題の何がわからなかったのか? ②このテストに向けてどう取り組んだのか? この二つを話して行くと生徒さん自身が反省する気持ちになり、次はこうしてみよう。と自分から話してくれます。ここで親として出来る事は、本当に成績を上げたいと考えているなら、結果が出た時に目を向けるのではなく、一緒に結果を出そうという気持ちを持って、普段から準備することです。まず、携帯電話を始めとする学習妨害となる機器はすべて一旦停止です。そして短期間の目標を決め(いつまでに何をやるか)、その目標達成を親も怠りません。これをやるだけで、すぐに成績は上がらずとも「維持」にはなります。成績を上げるには、この「維持」がまず出来なくては先には進めません。

「維持」を継続できるようにするとあと少しの工夫や努力で成績は伸びていきます。しかし、お子さんの努力だけで成績が上がるものではないのが事実です。維持をする習慣が不可欠で最低でも親の手助けが必要だと認識してみてくださいね。

田中塾長(早稲田育神ゼミナール桜花駅前教室) Mail B-3 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! 塾長のブログはこちら <http://blog.goo.ne.jp/hikko1999>

1000円で本格ヨガ! ネリヨガクラブ 豊島園スタジオ

エコちゃん 15歳

1000円で本格ヨガ「ネリヨガクラブ」の豊島園スタジオの紹介です。としえん教室は、昨年11月からスタートしました。としえん馬5分。庭の湯の向いの新しいスタジオで行っています。



としえんの大人クラスは比較的空いているから、じっくりとレッスンできます。

子連れクラスは毎回満員御礼。0歳〜3歳くらいのお子さんのママが多く参加してくれています。



5月から谷村先生の『ベビーマッサージ』も開催! 何かと話題のベビーマッサージ中の赤ちゃんの幸せな表情はたまらない! 初回はお試し価格やってみよう!



ヨガ・ベビマ講師 谷村 春華 IYC Teacher Training Course 修了/ロイヤルセラピスト協会認定ベビーマッサージセラピスト フィットネスクラブにて各種エクササイズ、ヨガインストラクターを経験した後、出産を機にベビーマッサージも学び、多方面で活躍中!

講師は全部で4人! 色々なレッスンが受けられます。

『ネリヨガクラブ』は、本格的なヨガを1000円で体験できる、とってもお得な教室です。今回はとしえんスタジオの紹介。ピラティス、ベビーマッサージ土曜日クラスが女まります!

4月からピラティススタート! 骨盤周りの筋肉を鍛えて腰痛、姿勢、産後のぽっこりお腹をエクササイズ! ヨガよりも簡単な動きだよ。

ピラティス講師 asaka BASI Certified Comprehensive Instructor スタジオ勤務を経てフリーランスに、2012年7月にピラティススタジオをオープン。

ピラティスもスタート! 難しそう…、辛そう…というイメージがあるかもしれませんが、asaka先生の分かりやすい説明で、身体の筋肉の使い方があかまて面白く! 骨盤やお腹周りの筋肉をつけるから、これも産後に交か〜。



ベビーマッサージのデモンストレーションを行いました。ヨガマットの上にタオルを敷いて、オイルを使い赤ちゃんをマッサージ!

ネリヨガクラブ 豊島園スタジオ・練馬スタジオ

電話: 080-3157-6048 yoga@mopstudio.jp

詳しくは <http://www.nerimayoga.jp/> で! 予約フォームから予約できます。

ネリヨガクラブ 検索

練馬スタジオ 場所『スタジオジョイ』 毎週金曜日 10時〜『大人クラス』 10時〜『子どもと一緒にクラス』 11時〜『子どもと一緒にクラス』 12時〜『マタニティクラス』 (1500円) (次回4/5)

豊島園スタジオ 場所『スタジオメッセ』 毎週火曜日 10時〜『大人クラス』 11時〜『子どもと一緒にクラス』 12時〜『ベビーマッサージ』(隔週) ※ピラティスは4/23(1500円)です。 ※土曜日の子連れクラスは5/25スタート

演奏に必要な基礎を身につけるレッスンを

無料体験レッスン 受付中

数々の賞を受賞した現役のピアニストが個人レッスン

音楽が苦手だった方も大丈夫。「音楽を楽しむ」ことをモットーに曲の背景や歴史をすることで、楽曲の理解を深めます。音楽がもっと好きになるような楽しいレッスンです。

定期レッスン	月2回	1レッスン制	
レッスン時間	30分程度	30分~40分程度	40分程度
お月謝	¥8,400~	¥5,250~	¥3,150~

幼児から大人の方まで、目的とレベルに合わせて、自分のペースでレッスン。オーダーメイドレッスンを組めるは、個人レッスンならではの、一人一人個別の指導が受けられるため、効果的に上達できます。

Aki~ららピアノ教室~
練馬区旭ヶ丘 錦ビル3F(1Fは学習塾)
☎070-5588-9180
akiho.wada@gmail.com
江古田 ららピアノ教室

Affac

「生きる」を創る。

こんなときにご利用ください。

- 保険の加入・見直しを検討されているときに
- 給付金・保険金の手続きに
- 住所や名義の変更手続きに

西武練馬駅前 西武練馬駅前 2階 (2階)

アフラックサービスショップ 西武練馬駅前

分りやすい保険のこと、あなたの疑問やご要望にお応えします

アフラックサービスショップ 西武練馬駅前 専業代理店 株式会社 西武プロパティーズ
☎0120-20-8160 営業時間 10:00~19:00 (年中無休/年末年始除く)

96%のリピーター率にはわけがあります。

私たちは、忙しいママさんたちが朝、たった5分でキマるスタイルを作れます。

髪質を克服するカット技術

「これは髪質だからしょうがない…」こんなことを言われた経験はありませんか? feastは、お客様の理想のスタイルを作り、それを長くキープするために「髪質の悩みを解決する」という独自の技術を開発しました。今までの常識にとらわれず、研究を重ねたカットの技術は、海外でも高い評価を受けています。

妊婦さんにも優しいリクライニングが浅いシャンプー台を使用しています。

feast流カラー	feast流パーマ
カット+オゾントリートメント (ヘッドマッサージ付)	カット+feast流カラー+トリートメント
5,775円 ▶ 4,725円	12,075円 ▶ 8,800円
カット+feast流カラー	カット+feast流パーマ+トリートメント
11,025円 ▶ 7,875円	11,025円 ▶ 8,800円
カット+feast流パーマ	カット+進化系縮毛矯正
9,975円 ▶ 7,875円	20,475円 ▶ 12,600円

話題の技術を使ったフェイシャルの働きも体験して頂けます!

feast ar Tel: 03-5912-0321 <http://www.feast-ar.com>

住所: 練馬区豊玉北5-25-24 1F
営業日: 月~金 / 10:00~20:00
土・日・祝 / 10:00~19:00
休日: 火曜、第1・3月曜
アクセス: 練馬駅中央口徒歩6分

