

チャリ圏

2013年
8月号
August
vol.0028

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.jimdo.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、店置き 配布範囲: 大塚裏面の地図内

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お届け!

朝日新聞

ASA江古田 練馬区昭和2-1-6 ☎03-3991-5908
ASA小竹由南 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

今回は乙女なカフェ CAFE ヌメゴコチ



子連れでの居心地の良さ、お料理が評判のカフェ。もともと料理が大好きで、おうちにお客さんを招いていたところ、それが評判に。ついに自分のお店をオープンしたのが3年前。今ではママが集る、練馬の有名カフェ。そんなユメゴコチの8月は、ママにも嬉しいイベントが満載! 夏休暇をもてあましてきたら、お出かけしよう。

講座のご予約は03-6915-8637にご連絡下さいね。 ※3日前まで

小学校の夏休み自由研究に
8月1日(木) 15時~
参加費1000円/お土産ジャム付
(未就学児は保護者同伴)
講師: あや

夏野菜お料理教室
8月10日(土)、8月24日(土)
10時~13時/3500円
講師: ハシズメ

アロマを使った夏の肌ケアを1回分!
8月2日(木) 15時~16時
参加費2800円/ドリンク付
子連れ可。
講師: ユウキ

キラキラタトゥー! 1週間くらいもつよ
8月2日(木)、8月17日(土)
(当日予約可)
1500円(ドリンク付)
講師: ユウキ

ポティジュエリー
8月8日(木)、8月17日(土)
(当日予約可)
1500円(ドリンク付)
講師: あぐみ

オリジナルヘアバンド作り!
8月21日(水)
10時~13時
参加費2500円
(お子様ランチ付)
講師: あぐみ

赤ちゃんのおもちゃを手作り!
8月21日(水)
14時~17時
参加費2500円
(スイーツセット付)
講師: あぐみ

プレママママ集まれ!
8月21日(水)
14時~17時
参加費2500円
(スイーツセット付)
講師: あぐみ

お魚のクリーディングカード作り!
8月8日(木) 15時~17時
参加費1000円(ドリンク付)
講師: おきよん

おしんお小学生女子集まれ!
8月21日(水)
10時~13時
参加費2500円
(お子様ランチ付)
講師: あぐみ

CAFE ヌメゴコチ
(夜はTRANCE AS 88
倉川イブスペインバルトラばる)
03-6915-8637 練馬区練馬1-33-6 Map A-3
営業10:00~17:00 (ランチタイム11:00~15:00)
8月の定休日: 8月11~15日

講座の詳細内容は
<http://ameblo.jp/sa-ya-a0808/>を見て下さい。
また、ビールフェアやワインフェアなど、その他のフェアは地図右上の広告で!

ご自宅の不要品、引き取りに行きます!

いらないものは 次のステージへ フィリピンでリサイクル!

ぬいぐるみやおもちゃなどはフィリピンの子どもたちにとっても喜ばれるそうです。

おもちゃだつてきつと、また遊んでもらえてうれしいよね!

不要品の回収は、練馬のリサイクルショップ「リサイクルショップティンバーパス」で行っている事業の一環です。日本では不要品とされてゴミとして出されてしまうものでも、物のないフィリピンでは、リサイクルされ大事に使ってもらえるんだそうです。集めた品は、コンテナでフィリピンに送られます。

人にあげるにはちょっと汚れてるし...、捨てるのはちょっともったいない。そんな理由で家の中に溜まっているものありませんか?

汚れたフライパンもそのまま持って来て下さい!

多少欠けたくらいならおっケー。食器も梱包する必要はありません。

売れないレベルのベビーカーも大歓迎!

眠っている楽器に、もう一度活躍の場を!

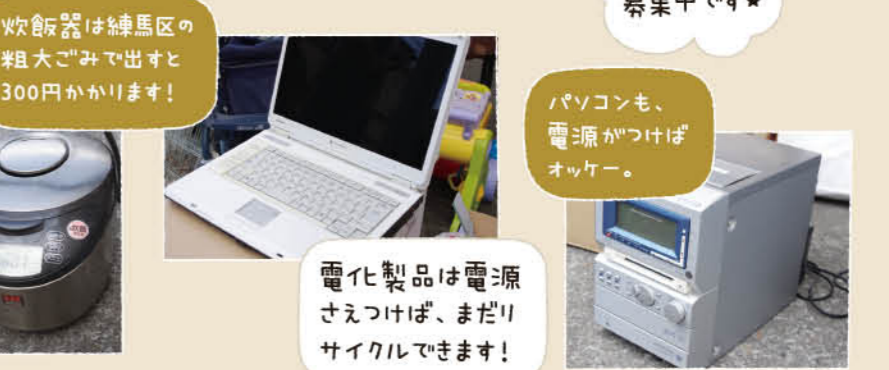
ダンボール大4箱から回収に伺います!

持ち込み大歓迎!

うちもスベッキリ!

かなり使い込んだものでも問題無し! どんなものでも大歓迎なので、なんでも聞いて下さいね! 不要品は、全部まとめて持って行ってもらいましょう!

同マンションやご近所などで、共同で集めてもええと助かります。回収日: 毎週火曜、木曜、日曜の12時~18時 時間は相談して下さい。



○ 引き取れるもの
汚れたフライパン、パソコンなどの電化製品、おもちゃ、ぬいぐるみ、文房具、ハンカチ、食器、箸、自転車、靴、家具...。ゴミとして捨てるのに料金がかかるものなどぜひお持ち下さい。

× 引き取れないもの
腐っているもの。大きく壊れているものなどで、リサイクル不可能なもの(傷程度は問題ないです)。明らかにゴミと見なされるもの。衣服、ブラウン管テレビなどの大きな家電。詳しくはお問い合わせ下さい。

リサイクルショップ ティンバーパス
03-3948-5222
練馬区豊玉上2-27-20
練馬駅すぐ、千川通り沿い

Map A-3

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 羊1000
以降30分ごと 羊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
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。

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

お得意さん!
あー社長、ちょっとお昼寝したいでもいい?

みんな嬉びにきてニャー。

あたくし、えこねこのネコ社長です。

七三にゃびのネコ社長

ネコ社長SP ペロペロ

大きなお母様が可愛い女の子。人の目を見ながらにはお母様と何かを話せてます

ネコちゃん紹介その27

桜台ペットクリニック
桜台ペットクリニックにかわしい看板が付きまして1見に来てね。

今まで色々な美容室を試してみただけで、「思った通りのヘアスタイルにならない」という方に来てほしい。

髪が太くて量も多くて悩んでいます。軽く見えるようにしたくて、ヘアサロンでたくさん聞いてもらいましたが、逆に広がるようになってしまっ...

Q フィーストでは、お客さまに「言われた通り」ではなく、「思った通り」のヘアスタイルを作ることを目的としたカウンセリングをします。雑誌の持ち込みや切り抜きも大歓迎。一緒に悩み、考えて、「イメージする理想の髪型」に近づけていきましょう。

A

カット技術
表面を過ぎると、髪が軽くなりすぎて、逆にボリュームが出てしまいます。そんな時は、髪の流れを見ながら、表面の髪が乗るようになんか切っていくと、自然なボリュームアップができます。でも、手触りは全然変わるのでお客さまも驚かれます。ドライヤーの時間かなり短縮されますよ。

100種類の色
軽やかな印象にするには、髪の色も大切。髪色は違っても、イメージする色は合わせることで、髪の色も自然に馴染みます。フィーストでは100種類以上の色から、髪に合った色を作っていきます。

トリートメント
髪は髪は日焼けてダメージを受けて乾燥します。乾燥した髪は広がりがやまず、ボリュームには、カラーやパーマも関係なく、髪にダメージを最小限にするために、一度の商品、薬剤を使っています。

お子様1人カット無料!

Hair & Resort
feast ar <http://www.feast-ar.com> 練馬 feast 桜台

パルティヘアデザイン、01種類のヘアコンテストと人気を受賞。パルティヘアデザイン、01種類のヘアコンテストと人気を受賞。また、海外にも事業展開し大手企業とのヘアショーも開催しています。

電話: 03-5912-0321
住所: 練馬区豊玉上2-25-24 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: 練馬駅中央徒歩6分

Map A-5

北欧風家具とインテリアのお店

練馬路地裏の
北欧オシャレ店!

ハルノビの 商品紹介



北欧テイストをテーマにした素敵な家具や雑貨のお店「ハルノビ」
どうして練馬の路地裏にこんなお店が?!
セレクトショップにある商品は「素敵だけ度高そう…」と思われがちなの
ですが、「ハルノビ」にはリーズナブルだけど、充分かわいい
「北欧風家具」も沢山あるんです。しかも8月は掲載している値段から
10%OFF!

クスヌ



コーナーソファ 37,400円
お部屋のスペースに合わせて
自由にレイアウトできる。
谷川方にはローテーブルも
セットでプレゼント!

リーズナブルな
北欧風家具。



NOCEソファ 38,000円
フェザーに包み込まれるような座り心地。
すごく高級感に見えけど思ったより
リーズナブル!

一人掛けソファ 5,000円
え?こんな高そうな見た目のに安すぎる!
これは買いです!!



ダイニングセット 16,600円
夏っぽくてステキ!これがあるだけで
素敵な北欧風の雰囲気が出ます。



モバイル 2,400円
これがあるだけで部屋の印象が変わる!
子どもも喜ぶワンモBILE。



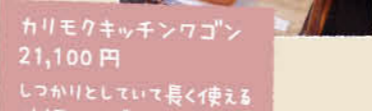
P-HOUSE
鳩時計 12,500円
夜中は鳴かない。
鳩の音も選べるなど、
利便性も配慮された
おしゃれな鳩時計。

ロイヤルコペン
ハーゲン各種
どれもデザートの種類
の半額以下!

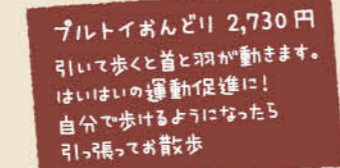


キャラメルティ、アップルティ 390円
キャラメルとバナナ、ショコラズベリー
380円。手みやげに!

こちらは、
いいものをお安く。



カリモクキッチンワゴン
21,100円
しっかりと作って長く使える
信頼の日本製



プレートおんどり 2,730円
引いて歩くおんどりが動きます。
はいはいの運動促進に!
自分で歩けるようになったら
引っこ張ってあげよう!



ランニングドック 1,890円
出産祝いやプチギフトに最適。

バランスあそびのりか
2,625円
色々な色ののりかを
バランスよく積み上げ
ていくゲーム

※こちらはセール対象外です。

ハルノビの新商品
世界中からセレクトした良質な知育玩具。

幼児教育を学び、保育士、園長、保育施設経営など、
20年以上勤めた経験者が選んだ商品です。お子様が空想力
や想像力を発揮して遊ぶ事が
できるおもちゃ。お子様が遊んだ
後は、思い出と共にインテリアとして
長く飾っておけるのもうれしい。

halnobi 練馬路地裏の北欧インテリア&雑貨のお店

かわいい厳選 世界の知育玩具 入荷しました。

NEW

8月
限定!

すべての
商品※
10%
OFF!

※知育玩具はセール対象外です。
VISA・AMERICAN EXPRESS・JCB・VISA・MasterCard・楽天など20社以上のカード決済が出来るようになりました。

halnobi (ハルノビ)
http://www.halnobi.com/
TEL: 03-3948-4352

東京都練馬区豊玉北5-4-3 1階
営業 11:00~19:00 定休日 水曜日
お店に1台分の駐車スペースがございます
同マンション地下に、隣接店舗の
リサイクル家具の倉庫があります。

産後は美くなるチャンス?!

エキゾチック

産後の骨盤ケア整体 by あいきはり灸整骨院



「産後、お腹周りにぜい肉が付きやすくなった…」「体重は戻ったけど全体的な
シルエットが変わってしまった」など、産後、女性の身体は変化してしまうもの。
それは、赤ちゃんを産むために出るホルモンにより筋膜や筋肉が
緩み、その骨盤が緩んだ状態のまま家事や育児を行う事で、
歪んだまま骨盤が固まってしまうことが原因なんだそう。でも逆に、
筋膜や筋肉が緩んでいるこの時期に正しいケアをすることで、
美しいスタイルを作るチャンスでもあるんだそう。

特に産後6ヶ月
までが女の勝負
だつてよ!

練馬区のヨガ教室で産後ママを
対象に『産後の骨盤矯正』の
体験を行いました

あいきはり灸整骨院で行っている『産後の骨盤ケア整体』は、専門の整体師による指導で、骨盤固りを【のびず】【ゆるめる】【きたえる】【しめる】という3Dのエクササイズを行い、骨盤を正しい位置に戻して締めていきます。

ゆるめる BMK美建整体
固まっている箇所は人それぞれ。筋力の引き張り合いのバランスを取っていくオリジナルの手法です。骨盤固りだけでなく、『上半身の骨盤』とも言われ、骨盤と連動して姿勢を保つ動きがある肩甲骨も同時にゆるめていきます。

きたえる/しめる 骨盤底筋群ex
骨盤の内側にある筋肉は日常生活の中で使うことが難しい筋肉。ここを鍛えようと、コルセットのようにお腹を中から締めつけてくれます。

肩コリが辛かったのですが、すぐに腕が上がりやすくなりました。その即効性には驚きました。
産後の身体を戻りやすくするには、どの筋肉を鍛えたらいいかなど、自分では分からないことが聞けて良かったです。

どうして産後に骨盤矯正が必要なの?

それは、「赤ちゃん」のためです。赤ちゃんは、肌の感覚に優れ、触ったものの情報をこ細かに受け取ります。赤ちゃんにとって、ママの状態はすごく大事なことです。

産後のママの骨盤はどうなってるの?

産後のママの身体は、女性特有のホルモン(リラキシン)の影響を受けて筋膜が『ゆるゆる』になってしまっている状態です。それは赤ちゃんがママの産道を通るための仕組みなのですが、骨盤固りだけではなく、全身にまで影響を及ぼします。その後、女性特有のホルモンはゆっくりと分泌を止め、骨盤は元の位置に戻ります。ですが骨盤は、出産によるダメージと産後までの身体のクセで、なかなかキレイには戻って来ません。弱っている骨盤をサポートしながら自己治癒力で正しく戻れるようにガイドしてあげる事が大切です。

子育てによる疲労はどこにたまってるの?

出産で大きなダメージを受けて産後ママは、子育ての中でさらに疲労しています。特に、抱っこや授乳などで特に負担を受けるのが肩甲骨。肩甲骨の動きが悪いと、肩が凝るだけでなく骨盤の歪みに繋がりますので、肩甲骨ケアも大切なことです。

「あいきはり灸整骨院」については下の広告で!

「美健同源」美しさと健康はひとつ

BMK美建整体 (姿勢矯正) ¥3,500(税別)

産後の骨盤矯正 ¥4,000(税別)

美容鍼灸 ¥7,000(税別)

あいきはり灸 10月OPEN!
整骨院 銀座店
デイサービス あいき美建ケア 練馬店 7月OPEN!

8月だけの特別価格だよ

こんな方が通院しています

姿勢が悪い・肩こり・歪みが気になる方・くびれを作りたい方

腰痛の方・恥骨の痛みを感じる方・股関節痛の方・お尻を小さくしたい方・骨盤に違和感がある方

あいきはり灸整骨院 武蔵大学前 ☎03-6326-6226 要予約
整体、マッサージ、鍼灸、美容鍼

練馬区栄町 9-13 あいきはり灸整骨院

