

エコレポ

2014年
5月号
May
vol.0031

発行:エコレポ編集部
TEL 03-3825-9229 (平日10:00-15:00) E ekorepo@mapstudio.jp
発行部数:2000部 配布:新聞所、ポスト、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、朝日新聞の新社でも配布!

朝日新聞

ASA江古田 練馬区旭町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
スタイリッシュな
銭湯!
5月15日
オープン

みんなで
銭湯!
子ども連も
集合よ!

こんな銭湯なら、毎日でも
行きたい! 銭湯の後の
牛乳が美味しいよね。
缶ビールもあるよ!

こちらの施設、
照明はすべて間接照明で
夜はとってもステキなんだよ。
このワンランクもツーランクも上の銭
湯。料金は、普通の銭湯と同じとい
うのもうれしい。

富士山が
ここに映る!

桜台は、なかなか行く機会がなかったけど、ここに行くことが、家族のちょっとしたイベントになりそう。銭湯の定番、牛乳の販売機もロビーに入るそう。銭湯が進化しても、これはかせません! これを機に、桜台が発展するといな。

天然温泉 久松湯
練馬区本台4-32-15 Map E2
11時-23時終了/火曜休
03-3991-5092(5月15日から通じます)
【入浴料金】
大人(12歳以上) 450円
中人(6歳以上12歳未満:小学生)180円
小人(6歳未満:未就学児) 80円
【サウナ料金】
400円 ※タオルは有料です。

桜台通りに建設中のスタイリッシュな建物。これはなんだ?と立ち止まった人も多はず。実はこれ銭湯。5月15日にオープンします。今回は、また作り途中の内部を見せてもらいました。

昭和31年創業の久松湯。薪で炊いた、昔ながらの公衆浴場でした。それが、いきなりこんなスタイリッシュ銭湯に! 温泉も掘り、「天然温泉 久松湯」として生まれ変わります。入口を入ると、右には大きなテレビのある休憩所。そして左はマッサージ。受付もなんてすてきな! のれんも今、製作中なんだよ。

そして、中に入ると銭湯とは思えないおしゃれな作り。天井は昔ながらの格天井をイメージ。天窗から射す光に癒されます。ん?あれがないぞ! 銭湯の定番、富士山! そう、こちらの最大の見せ場が、プロジェクターで壁に映る富士山。銭湯の富士山はこんな風に進化してるんですね。早く見てみたいな。

天然温泉の露天風呂。旅行気分ですわよ。
何かもスタイリッシュ! 新しく気持ちいい!

サウナもあります
ポイラー室もハイテク
脱衣所もすてきだね

★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

※店内衛生管理のため、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
5月のお休みは7日(水曜日)です。

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名以上でご利用の方
最初の1時間 ¥1,000が
お一人様
¥800
土日・祝日可

ボビー(♀)
バスアレル三毛が半信半疑の美人猫さん。スリスリと足元に寄って来る甘えん坊さん。マヨネーズが大好き。
ネコちゃん紹介その36

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
付きました! 見に来てね。

ご自宅の不要品、引き取りに行きます!

**いらないものは 次々のステージへ
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。

おもちゃだってきっと、また遊んでもらえてうれしいよね!

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?

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バス」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。

眠っている楽器には、もう一度活躍の場を!

小物の電化製品は、まだリサイクルできます!

くつもバッグも、もちろん使用済みでもOKです。

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!

持ち込み大 歓迎!
ダンボール箱でお願ひします

ダンボールの箱は開けておいて下さいね。

1回の回収につき
ダンボール大4箱程度が
可能です。

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。ダンボール箱に入れ、玄関先やマンション1階に出しておいて下さいね。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。

皆さんから頂いた不要品を、フィリピンに届けに行きました。日本からのおもちゃや文具など子ども達にも喜んでもらえました!

**ティンバーバスのスタッフが
フィリピンに届けに行きました!**

**リサイクルショップ
ティンバーバス**
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

ブランド古着お売り下さい

バズストアはお持ちいただいたお品物を一点一点お見積りさせていただく
衣料・服飾特化型のブランド古着リサイクルショップです。
着られていない衣服はクローゼットに眠っていませんか?
オークションに出す時間がない。量り売りはちょっと、そんな方は是非当店をご利用ください。
お見積りのみでも喜んでお受け致します。ただ今春物好評買取中です。

春夏モノ買取強化中!!

江古田で始まるECOプロジェクト
BAZZSTORE-リユースのお店です。

※ウール、ニット、セーター等、一部冬物アイテム買取終了致しました。

古着買取
BAZZSTORE
Used Select & Recycle
www.bazzstore.com

■江古田店 Map E2
TEL 03-6908-0112
東京都練馬区旭丘1-58-11 キョトビル1F

■桜台店 Map E3
TEL 03-6946-9863
東京都練馬区豊玉上2-21-18 ジェイコート桜台1F

■下北沢本店
TEL 03-6407-1405
東京都世田谷区北沢2-31-3 第5FMビル1F

営業時間 11:00~22:00 (買取受付21:30まで)

※買取のご利用には、ご本人様確認書類が必要です。18歳未満のお子様買取ご利用不可です。

ママコモカーテン

はじめまして。
コラムを新しく担当させていただきます。ママコモガーデンの栗原まこです！
よろしくお願ひします(*^_^*)
さっさとが…初回なので簡単な自己紹介とママコモガーデンのコミュニティ活動についてお話しさせていただきます。

出産を機に専業主婦として、それなりに充実して幸せな子育てをしていたある日のこと…
ふと何気ない疑問が…。私ってこのままママとしてだけ生きていくの？ママの遊技スキルを活かして何かできないかな？子どもにいろんな経験させたい(安くできればなお良し)…etc
もしかしら、こんな想いを抱えたママさんって多いんじゃないかな？

そんな想いで今年2年前…。ママコモガーデン(ママ子どもも個性豊かな花を咲かせる場所)を築きあげました。現在は、たくさんのママを支えられて、ママ自らの個性やスキルを活かして来れる英語教室・ダンス教室やキャンプフェスティバルを運営するようになりました。今後はボイテ教室やワークショップなど展開予定です。

次回から、江古田での子育て生活やママコモガーデンの活動について、書いていきます。

まこ
体育大卒業後、幼稚園教諭や学童教員などを歴任後、
独身生活を満喫し30歳で結婚。3歳の娘(この春から幼稚園入園)
と主人と江古田地域で3人暮らし。
ママコモガーデンのモットーは【みんなで作るコミュニティ】。
詳しくはこちら <http://mamacomo.jimdo.com/>

サリナママのウツな手紙

大人の恋

私の友人Mちゃん。O先生(医師)に恋し、付き合いはじめてから早5年になります。お互いに結婚して、お互いに子供がいませんが、まあ「W不倫」となります。いったい結婚をみなさんどうおもってらっしゃるのかしら。と思うけど、何歳になってもこんな状況であって、出会い、ときめき、そして恋したら止められないときもあるのでしょうか。

二人をずらとみてきた私は、思いあっている二人を見て、時々うらやましくも思います。若いころはいろんな人と出会い、恋の花をさかませました。結婚し、子育てにいかかかってからは、そんな恋だのときめきだの考えたことない女性のほうが世の中大多数。そんな世帯主としての結婚生活のなかで、少しでもときめき異性との出会いがあれば、ほんとはどんなことが起こるか分かりません。人生には、予測しないことが起こるかもということです。

今後、先生が奥様に離婚をせよとは思いませんが(それなら、とくに弁護士を立てて話し合います) 望みをかけて、私にはなしをするMちゃんを見て、本当に先生のこと本気なんだなと思いました。山あり谷ありあったけど、世の中こんなにはいびい人かいる中で「本気の人」と出会えたら、それは最高に素敵なことだと思います。

とはいえ、先生の奥様は銀行のキャリアウーマンだし、いろんな人脈をおもちなので、離婚が簡単になると、かなりの弁護士をつけてくる可能性あり。麻痺のマンションは奥様ももつ、写真のローンも先生が持つことになる。そうなる、開業医といえ経済的にはいたいへん…。それで一緒にいたい！というMちゃんを、私は応援することにします。

サリナママ
練馬区西口CAFE&BAR SALINAのオーナー。
人間ドックで運動不足と骨粗しょう症の傾向ありと言われ息を運動し始める日々(笑)

ズミレポ

大泉～石神井のチャリ圏情報誌

かいいい？
かこいいい？
ズミレポ

大泉学園・石神井公園エリアのチャリ圏情報誌「ズミレポ」が、いよいよ5月からスタートします！エコレポもなんだから3年続いているから、ズミレポも力強く走り出す予定です…。

大泉や石神井はファミリー層が多く住む地域。大泉は昔から、いろいろなお店があって、商店街も大きく楽しい地域だったけど、最近、石神井エリアがとっても熱いんです。馬もきれいな街になったしね。

第1号目の特集は、そんな石神井公園エリアのご近所をテーマにしたお店が紹介されている「井のいち」。地元内外の陶芸、硝子、木工、染織等のクラフト作家、たべもの屋が出店し、神楽殿では音楽家が演奏。とってまハイセンスな、石神井公園ならではの祭りなんです。

江古田も、面白いお店がたくさんあるから、こんなお祭りができたら、きっと楽しいですね。

「井のいち」5月18日(日)開催
時間：9時～16時
会場：石神井氷川神社
練馬区石神井台1-18-24
主宰：井のいち実行委員会
問い合わせ先：inoichi@i-mondo.org
<http://www.i-mondo.org/inoichi2014/>

エゴダキのポテトランチ

ポレットが食べられるカフェ
norari:kurari cafe&galette に行ったポコ。

とうとうポレットが江古田にやってきました。江古田市場入口に突如現れたおしゃれなカフェ。池袋や早稲田の学生街にも支店がある、れっきとしたおしゃれなカフェなんだポコ。

学生街らしいかつ、油系が多い江古田だけど、こちらの店はヘルシーがコンセプト。でも、ケーキはつりの食べ応えと女子にはうれしいお店ポコ。

お酒の種類も豊富で、フルーバーのビールなんかもあるポコ。江古田の女生は、会食に盛り込まれるビール、じゃなくて、ポレットにシーガルだポンポコ。

手作りケーキをランチセット+200円でオーダーできます。1階はワンちゃん可。貸し切りパーティでもできる2階席も有り。

ランチセット 900円
(サラダ、デリ、ドリンク付き)
日替わりがレット他、十六穀米ヘルシーカレー
本日のキッシュ、揚げ野菜パスタ
あじサイモアポポド
ご飯など。

エゴダキ
お昼になると人にイけマランチを食べ歩く。
江古田在住のタスキ。夜は浅間場で劇のフリをしてる。

norari:kurari
練馬区栄町34-6
11:00-23:00
日・祝 12:00-22:00
電話：03-6914-5250
不定休 Map D-3

江古田 やきほギャラリー

NEW 江古田のレンタルギャラリースペース

江古田のレンタルギャラリースペース「やきほギャラリー」に行きました。この日は、桜台でテンペラ教室をされている森先生のグループ展。テンペラとは、中世ヨーロッパから伝わる伝統的な絵画技法の一つ。木に石膏を塗り、そこに色のついた顔料と卵を混ぜ合わせたもので描く技法なんです。

小規模な発表会にもぴったりね。

テンペラ画の教室に通う生徒さん。作品を初めて発表しました。

森花枝先生
今まで池袋や銀座で発表会をしていました。ご近所で発表できる所ができたというので、ここで発表会をすることにしました。子どもがいるので、家から近くでこういった発表会ができるのはとてもうれしいです。
黄背景テンペラ画教室のご連絡先 atelieralba777@gmail.com

もともと自身でも版画や陶芸をされているオーナーのやきほさん。物を倉庫にしまいがちで、倉庫を目標にするような何かをやりたくて、人の集まる場所としてギャラリーをつくりました。江古田馬込付近で静かな場所を探し、住居だった物件を改装してギャラリースペースにしたそうです。作品は作るだけでなく、発表をすることによって、また元氣張ろうというモチベーションになるので、ご近所で制作活動がされている方には、ぜひ、ここを利用して発表してほしいそうです。

【やきほギャラリーレンタル料金】
料金 7日間65,000円
(月曜日～日曜日の7日間から)
ご利用時間12時～19時 ※最終日16時まで
ご搬入は前日曜日17時以降、ご搬出は最終日曜日16時以降。
作品やグッズの販売もできます。
学生割引あります。詳しくはメールにてお問い合わせ下さい。

ご近所で作品を発表したい方、手軽に借りられるギャラリーです。教室の発表にもどうぞ！

江古田 やきほギャラリー
練馬区栄町24-8 Map D-3
03-6914-8070 info@yakiho.com
<http://yakiho.com>

業界トップクラス「リピーター率96%」

注目のヘアサロンが練馬に！

あなたに似合う、あなたの髪質に合うヘアスタイルを見つけることができるヘアサロンです。

カラー、パーマなどの薬剤や技術も研究していますが、髪に対する悩みに対して一番効果があるのはカットです。『feastと言えどカット』と言われる一番の理由は、髪の悩みを解決する独自のカット技術があることです。"はねにくく、引っかからず、髪を乾かす時間が短くなる"と言われるカットを、ぜひ体験してください。次の日から、朝のスタイリング時間が大幅に変わります。

お子様1人カット無料！
※小学生未満の子は別途料金
※小学生の髪にお直しは別途料金
※4000円以上お直しは別途料金

feast ar
パティ国際大会など、60種類のヘアコンテストタイトルを受賞。パーソナルアナリストの資格を持ちタレント・プロスポーツ選手なども手がけています。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 Map A-5
練馬 feast 検索 <http://www.feast-ar.com>

新築以外すべてお任せください

マイホームで安く長く快適に暮らすお手伝いをします！

「マイホームのメンテナンスは5～10年に一度」などと言われていますが、リフォームの時期はなかなか決まにくいもの。費用を抑えて、長く快適に暮らすためには、適切な時期に、適切な箇所をメンテナンスしていく必要があります。

安心&低価格
全て自社管理 地域密着 年間300棟以上の実績

見積・相談無料
キッチンや浴室をもっと使いやすくしたい。 外壁のヒビや屋根の劣化が気になる。 気になることはなんでもお気軽にお問い合わせください。

「創和リハウス練馬支店」は、地域密着のリフォーム会社として年間300棟以上の実績があります。また、注文から施工、アフターケアまで、全て自社管理で行うことで安心・低価格を実現しています。

全て自社管理する地域密着のリフォーム会社
株式会社 創和リハウス 練馬店
練馬区大泉学園7-2-19 営業：9時～18時 土・日・祝も営業
お問い合わせ ☎ 0120-970-617

電話1本でスピード対応
自社施工社員による確かな技術力。出来る限り迅速にご対応いたします！

アフターケアも自社管理
1人の担当者が見積もりから施工、施工後も対応！

押し売りはしません！
地域企業は信用が第一。お客様に立った提案と丁寧な施工！

「エコレポ見た」で
見積依頼 ご注文・ご契約 外装工事
クオカード1000円分プレゼント！ 内装工事費10%オフ！ 足場代無料サービス

千川通りのリサイクルショップ

2nd STORE セカンドストア



新生活のアイテムも揃ってますよ！

3月～4月の引越のシーズンで新しい商品がたくさん入りました！



千川通りはリサイクルショップの激戦区。その激戦区にあるリサイクルショップ『セカンドストア』武蔵大学前、ポップでかわいい家具などが目立つ店内には、楽しい商品が揃っています。

場所柄から、商品をよく見るとおもしろいものが多い！大学を卒業した学生さん達が置いて行った物なのか、とってもおもしろい家具や、まだまだ新しい家電が揃っています。これは新生活にも使えよう！



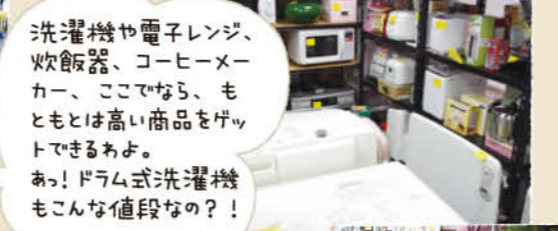
江古田はリサイクルショップが多い！生活に必要なものはすべて、リサイクル品でまかなえるかも！

フィギュアやギターなどマニアックなものもいろいろ。宝探しみたい！ゲームもあるね。

小物も充実。沢山商品があるから、じっくり見ないと見逃しちゃう。食器やブランド品、なかなかいいものがあるんです。しかもこんなに安く売っている～！？だからリサイクルショップは楽しいよね。



洗濯機や電子レンジ、炊飯器、コーヒーメーカー、ここなら、もともとは高い商品を買ったことがあるよ。あ！ドラム式洗濯機もこんな値段なの？！



詳しくはお問い合わせ



さ、お宝を探しに来たの～！！

もちろん、買取も積極的に行っています。家具や不要品、これぞというものはぜひお売り下さいね。大きいものは取りに行く事もできるから、ぜひお問い合わせを。春物の服も続々入荷してきますよ。

洋服の買取や回収もしています

セカンドストア

電話：03-5912-0082
練馬区栄町10-3 Map C-3
営業 11:00-19:30 休日：水曜日

ママのためのヘアサロン

anno (アノ)



江古田にオープンした、充実のキッズルームのあるヘアサロンをご紹介します。

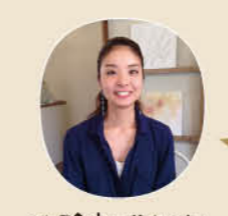
元々、ママさんが多く通うヘアサロンにいたオーナーさん。休日に、子どもを旦那さんに預けてヘアサロンにママさんが多く、途中で電話がかかってきたり、早く帰らないといけないとソワソワしたり、落ち着いてヘアサロンに来れない方が多かったんだそう。週末はゆっくり家族で過ごし、平日にお子さんと一緒にヘアサロンに来てほしい。という思いから、キッズルームを充実させたヘアサロンを作ること考えたんだそう。



オーナーさんご夫婦も、3歳のお子さんのいる、子育て世代。髪の毛が抜ける、コシが無くなる、白髪など、産後の髪の毛の悩みの解消法や、時間のないママがラクにスタイリングできるスタイルなど、ママやパパ視点からのアドバイスがとっても助かります



カラーやパーマの薬剤はすべて良質のものを使用。さらに使う前に、髪を痛めないためのトリートメントを入れるなど、細かいケアも充実して安心です。



体験者の谷村さん

キッズスペースがあるサロンは初めて見ました！お隣の席で、赤ちゃん連れのママさんが控えてカットしていました。ママの後に赤ちゃんもカット。ご機嫌なうちに、あっという間に仕上げていました。ベビーカーに座っている子は、ベビーカーのままママのお隣にいられるようイスの間隔を広く取っているそうです。大人のみの場合も、ゆったりして快適です。美容師さんは、お子さんがいらしるるので、接し方もさすが！私は、引越のせで毛量多く、出産後に抜けた毛が中途半端に伸びてきているのが悩みの点ですが、カット後はまじりやすく、量感もほどよく仕上がりました。カラーはオリーブのピンクパープルカラーを選びました。つやが出て、トリートメントしたみたいにお肌も目立たなくなりましたよ



オーナーさんご夫婦も、江古田で子育てをしています。親近感があつちね。



人気のメニューは、産後のホルモンバランスを整えるヘアエステ。炭酸ヘッドスパ(2700円)

見るところで遊んでくれるから安心。充実のキッズルーム。DVDも見られるから楽しい！

やエイジングケアトリートメント(3240円)はおすすめです。キッズルームで子どもが遊んでくれるので、こういった癒しメニューも味わえるのもうれしい限りです。ママのためのメニューの数々。ぜひお試しを*

木曜日は親子ご利用でお子様一人無料。お電話にてご予約ください。*小学生未満のお子様

anno (アノ)
練馬区栄町6-9 Map C-3
03-6914-7539
9:00-19:00 火曜休
カット(シャンプー、ブロー付) 4000円。
カラー&カット8500円～
パーマ&カット8500円～(全て税別価格)
http://www.hair-anno.com

エコレポ持参で **10% off**

海外のカワイイ
女子共用&キッズ用品セレクトショップ

ご来店時に「エコレポを見た」と言ってくれた方に特典をご用意しています！
※長くご利用ください

Peach Baby (ピーチベビー)
03-6914-7712
http://peachbaby.jp/
練馬区練馬 1-39-1-1F
不定休 / 11:00-17:00
練馬駅西口から徒歩3分

ベビー・キッズ・ママのための海外の可愛い洋服・雑貨のセレクトショップ。子供服はギフトにも喜ばれる北欧の服、リーズナブルでハイセンスな韓国服、入園式・七五三・結婚式に適した上品な装いのフォーマル服等、充実した商品を取り揃えています。

「美健同源」美しさと健康はひとつ

あいきはり灸整骨院 江古田店
産後の骨盤矯正
産後に開いた骨盤の戻し時

- 産後2ヶ月以上6ヶ月未満である。
- お尻を小さくしたいと思っている。
- 産後のサイズで新しい洋服を買いたくない。
- 体重は減ったが、体型が戻らない。
- 恥骨や股関節に違和感がある。腰痛がある。

¥7350 (通常) → **¥3800** (税込) ※初回限定

あいきはり灸整骨院 練馬店
美健LABOフィットネス館内

デイサービス
あいき美健ケア 練馬店
美と健康に特化したデイサービス。お身体の状態に合わせた個別のトレーニングやリハビリ、オイルハンドマッサージ、フットバス、ネイルケア他。

ごたわりの空間と水！
充実のサービス！

全国で銀座で話題のBMK美健整体！！
江古田店なら **¥3500** (税込) でお試し頂けます。

お問い合わせはこちらまで
☎ 03-5645-3654

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、産後骨盤矯正、鍼灸、美容師
あいきはり灸整骨院 検索 練馬区栄町 9-13 Map C-3

0歳児からシニアまでみんな
楽しく音楽レッスン

ピコアピコ
ピアノ・うた
コース・リトミック
練馬駅徒歩1分

リトミック

ひよこクラス 3歳～4歳半 ¥3,800～¥5,800 /月3回
さくらんぼクラス 1歳半過ぎ～2歳
2～5歳児クラス 幼児園プレ学年～年長さんまで 学年別クラス

赤ちゃんをお母さんの声が好き。親子のスキンシップを回り、身体を通して音楽の感動を伝えていきましょう。

歩行も上手になり驚くほどに音楽を聴き分け、歩く、走る、回る、跳ぶ、ゆれるなどの動きができるようになってきます。色々な楽器や歌に触れ、音に対する集中力を高めていきます。

無料体験レッスン実施中！！

ポコアピコ音楽教室 Map A-3
☎ 03-5946-2166 http://www.poco-a-poco.jp/
練馬区練馬 1-18-23 グランディール1階 ホームページからお問い合わせください。

落ち着いた診療を受けられる
個室型診療ルーム

デジタルレントゲンを導入
モニター画面で口の状態を見てもらいながら、くわしく治療方針を説明します

無料矯正相談受付中！
当院では矯正治療の無料相談を行っています。歯並びをきれいにしたい方、おこの痛みにお悩みの方はぜひ一度ご相談ください。

院長 金切 好孝
先月9月3日、江古田ソレイユ歯科・矯正歯科は開院一周年を迎えることになりました。これも皆様のご愛顧のおかげで、心より感謝申し上げます。

平日は夜20:00 土日も営業！

88 沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科
〒165-0025 東京都中野区沼袋4-29-1
TEL 03-5942-9280
WEB http://nbs-do.com/
診療時間 平日 10:00-13:30 15:00-20:00
土日 10:00-13:30 14:30-18:00
休診日 火曜・日曜
診療科目 歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

ソラーレ SOARレ

無料体験レッスン実施中

5月10日まで体験レッスン申し込みの方
1ヶ月間お月謝0円!

5月10日までの申し込みの方
お月謝は無料

好評につき復活しました!!
大人に卒業までバイオリン
レンタル無料キャンペーン

完全マンツーマンレッスン

約50人のクラシックやポップスの演奏家が在籍。
生徒数は300人以上

選べる楽器

ピアノ/バイオリン/チェロ/コントラバス/フルート/オーボエ/クラリネット
フアゴット/リコーダー(縦笛)/箏(ハルモニカ)/邦楽(ウクレレ/ボウシヤ/ミュージカル)
リトミック/ソルフェージュ/楽典/音楽大賞賞/合唱/ミュージカル/
キッズダンス(リトミック)/ピアノ/うたの贈り物レッスン/音楽検定コース等

手ぶらでレッスン(レンタル楽器)

お持ちの楽器もご用意しております。

回数	30分	45分	60分
月1回(年12回)	¥4,800 (税込 ¥5,184)	¥5,800 (税込 ¥6,264)	¥6,700 (税込 ¥7,236)
月2回(年24回)	¥7,700 (税込 ¥8,318)	¥9,800 (税込 ¥10,532)	¥12,400 (税込 ¥13,392)
月3回(年40回)	¥9,600 (税込 ¥10,368)	¥14,300 (税込 ¥15,444)	¥18,100 (税込 ¥19,548)

音楽教室ソラーレ
体験受付専用ダイヤル ☎03-6915-8634

●江古田校 Map 03
練馬区東武池袋線35-7サンビル5F
☎03-6915-8639 (土) 10:00~18:00
東京部練馬校小笠原1-19-9 リラック1F
●練馬校 Map 03
練馬区東武池袋線1-1-7 南東ビル2F

anno

CUT(シャンプー・ブロー込) ¥4,000
COLOR&CUT(フルカラー) ¥8,500~
PERM&CUT ¥8,500~

子どもでも素敵なヘアサロンに行きたい
と言う、ママの声から

NEW OPEN

エコレポ
持参で
10% off

広々としたキッズスペースで
ママもお子さんも快適

open 9:00-19:00
close 火曜日
Tel 03-6914-7539
Address 練馬区栄町6-9 Map 03
江古田 anno 検索

CLASSY に掲載された

お腹がへこむ、下半身太り改善の方多数!
モデルさんも試して、驚きの結果が出ています!

ダイエットメニュー 1,000

初回 2回目は1300円~2900円

院長は世界トップのコンディショニングチームから選ばれた実力者。
肩こりや腰痛の方でも高い効果を得たい方、不安な気持ちで、
カイロプラクティックオフィス

ピロ均整院
☎03-3991-9370
練馬区豊玉5-32-11 中村ビル2F
休日:木、日、祝(6月7日はお休みです)
http://www.eiken.jp/shop_121877/

お子様連れ大歓迎
30分500円で
体験レッスン
受付中!

腰痛、肩こり、O脚、膝痛、骨盤矯正、プロテイン矯正
顔のゆがみ、スポーツ障害、五十肩、身体全体のゆがみ、シビレ

Map A-4

エコレポからのお知らせ

チャリ通小報知誌『エコレポ』は、約2万部を
朝日新聞折込・ポストヤング・江古田馬車ラックで
配布しています。このマークの店舗にも置いてます。

広告料金は1コマ15,000円(＋税)～。

詳しくは [江古田 エコレポ](http://yakihio.com) 検索

お問い合わせは ekorepo@mopstudio.jp まで!

エコレポ マップ

江古田周辺の店舗・施設マップ。エコレポに掲載されている店舗や施設の位置を地図上で示しています。色分けされたピンで各店舗の位置と名前が記載されています。

レンタルギャラリースペース

江古田 やきほ ギャラリー

気軽に作品を発表出来る場所として
皆様にご利用いただきたいと思います。
URL: <http://yakihio.com>

TEL: 03-6914-8070
email: info@yakihio.com
東京都練馬区栄町24-8 Map 03
学生割引あります

新商品入荷しました

海外のパレ用品もいっぱい!
レッスンCDも取り扱っています

YUMIKO 正規代理店

YUMIKO・WEAR MOI
CAPEZIO・SANSHA
GRISHKO・TRIENWEAR
BALLET ROSA

<http://www.balletshopetole.net/>

パレエショップ エトワール
東京都練馬区豊玉上2-19-6 Map 03
TEL: 03-3948-0380 FAX: 03-6914-9118
営業時間: 月~土 11時~19時(土曜まで) 定休日: 日曜・祝日
乗車徒歩7分 徒歩駅徒歩3分

英語で歌う Women's GLEE

ママたちが安心して通える
歌のレッスン

思いやり声を出して気持ちいい!!
無料体験受付中!!

第2・4火曜日 10:00~11:30(月2回)
レッスン料 ¥6,200 (税込) / 月

練習ルームあり
本城NYの
発声方法を体験
してください

glee 江古田

チェンバロを弾いてみませんか

無料体験レッスン実施中!
初心者大歓迎!
フレンドリーな雑貨も販売

チェンバロレッスン:初心者コース5,000円(45分)~
音楽レッスン:初心者コース3,000円(50分)~
体の使い方・ポティマッピング:3,000円(50分)~
練習室としてのご利用(チェンバロ含む):2,000円(50分)~
語学やお稽古事などのご利用:1,000円(50分)~

ベルガミオでは、チェンバロの販売やレンタルも行なっています。
また、結婚式やイベントなどの演奏も承っております。

チェンバロサロンBergamio(ベルガミオ)
営業時間:11時~18時/不定休(時間外はご相談ください)
お問い合わせ: [tel 050-3563-2046](tel:050-3563-2046) または info@bergamio.com
江古田駅/徒歩5分 新板台駅/徒歩3分(練馬区栄町44-6)

パロク音楽と生きたる
Bergamio
<http://www.bergamio.com> Map 03

エコレポのあるところ

エコレポは、この
マークの店舗に
置いてあります。
江古田駅上りホームに
ラックもあります。

このマップには、エコレポに掲載されている店舗や施設の位置が示されています。色分けされたピンで各店舗の位置と名前が記載されています。

楽しく学べるよう工夫されたプログラムで、自然に英語が上達します

DC LANGUAGE 英会話

文法、読書、リスニング、ライティング、自然な会話と発音を総合的に学習いただけます。
毎回レッスン後にEメールで当日の学習内容が送られますので、しっかり復習ができます。

チケット制もあります
週1回/月4レッスン(8h) 12,500 (税別) yen
経験のある講師による質の高いレッスン
日常、ビジネス、面接準備など、幅広い内容に対応

アメリカ人講師が経営する英会話スクール
DC LANGUAGE
dclanguage@mac.com Map A3
☎03-5999-5365 Open 9:00-22:00
練馬区豊玉上2-27-23-2F 練馬 DCラングエージ 検索

無料体験レッスン 受付中!
お申し込みは15% off

江古田音大通り 浅間湯2Fの レンタルスタジオ 利用者募集中!

ダンス、ヨガ、演劇、会議、カルチャー教室など

Aスタジオ 56㎡ Bスタジオ 30㎡

	9:00-10:00	10:00-13:00	13:00-22:00	22:00-23:00
A Studio(30分)	500円	500円	1,100円	500円
B Studio(30分)	300円	750円	900円	300円

※料金は30分のご利用料金です(税込)

詳しくはこちら!
<http://www.studio-racon.com>
スタジオ・ラクーン 練馬区栄町38-3 浅間湯2階 Map 03
お問い合わせ 080-4183-2406 (山田) info@studio-racon.com

1回1000円で本格ヨガを体験!

6月より 石神井教室スタート!

石神井教室 金曜日 予約受付中★
スタジオジョイII

豊島園教室 火曜日
庭の湯向かい スタジオメッセ

江古田教室 木曜日
浅間湯2階 スタジオ・ラクーン

練馬教室 金曜日
練馬区役所向かい
スタジオジョイ(隔週)

マタニティヨガ
ピラティス

ヨガ、子連れヨガ、マタニティヨガ、ピラティス、ベ
ビーマッサージ、骨盤ケア整体、キックボクササイズ

HPからオンライン予約!
<http://www.nerimayoga.jp>
080-3157-6048

料金は
そのつど払い
だから安心!

ネリヨガクラブ 検索

『ネリヨガ』は、1回1000円~で参加できるヨガ教室です。
専門の講師を招いてレッスンを行います。