

# 春の 新生活応援 特集

新生活が待ち遠しい!



春から新生活をスタートさせる皆さんへ。  
くるいくが贈る、新生活応援特集!  
新しい季節に新しい生活を始めるための素敵なお店や  
スクールを、くるいくが集めてみました。  
”始まり”の春は、もうすぐソコです。



**諏訪教室**  
至諏訪 上川 四賀善門寺 至茅野  
らくらくパソコン教室  
ファミリー薬局 ●西源 ●四賀赤沼

まなぶ

## “シニア”のためのらくらくパソコン教室



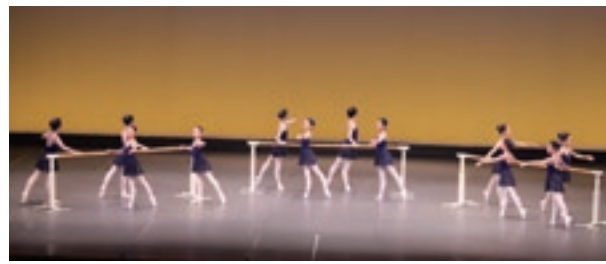
同じことを100回聞かれても笑顔でお答えします!!  
今こそパソコンを始めてみませんか!  
パソコンを持っていなくても大丈夫!  
初心者の方でもすぐに始められます!



教室に通われている40代~80代の方の8割以上が初心者で、分からないときは1人1人に個別指導してくれるので、パソコンが全く始めての方でも安心して基礎を学習できるパソコン教室です。  
都合に合わせて月2回のコースから、好きな曜日・時間が選べるのも嬉しいですね。パソコンを持っていない場合は、貸出もしてくれるそうです。無料体験・見学など随時実施中です!

**下諏訪教室**  
かっぱ寿司 ●ゲオ ●JA ●吉川 至諏訪  
らくらくパソコン教室  
至岡谷 駐車場 ●深沢公園

キャリアバンク株式会社 TEL (0266) 28-0899 介護職員初任者研修・実務者研修実施中!



まなぶ

「くるいくを見たよ」  
入会金無料&バレエシューズと  
タイツをプレゼント!! (4月末まで)

## ユキバレエスタジオ

幼児から大人まで、クラシックバレエの基本からしっかり学べます。

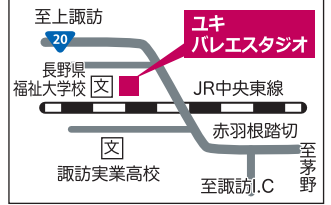
今年、開校17年目を迎えるユキバレエスタジオは、2.5歳から一般の方まで幅広い年代の生徒さんが学べるバレエ教室です。無理なく正しい動きを導き出す教授法「ワガノワメソッド」に基づく指導で、基本のポジションや身体の使い方まで丁寧に指導しています。

レベルに合わせたクラスが用意されているので、プランクのある方、美容・健康のために習ってみたいという方でも安心して通えますね。

「見学・体験レッスン1回無料は随時受付中!!」とのことなので、まずは気軽に足を運んでみませんか?

TEL/FAX (0266) 58-5084  
090-1702-3393

諏訪市赤羽根4015-6  
ユキバレエビル  
(福祉大学隣り)



Info

平成26年3月25日(火)・26日(水)、長野市ホクト文化ホールで『NAGANO 全国バレエコンクール』が開催(入場無料)されます。

全国から450名程がエントリーする大きな大会で、ユキバレエスタジオさんからは13名の生徒さんが出場されるそうです。皆さん頑張ってください♡

ユキバレエスタジオ 諏訪

たべる



ワンプレートに盛りつけられたランチは、いろいろな味をちょっとづつ楽しめるのが嬉しい(1,000円)。たんぼぼコーヒー(500円)。

## café天香 火曜日限定 スペシャル雑穀ランチ

お母さんの目線で誕生した、雑穀料理のお店

café天香の火曜日限定ランチは、雑穀と旬野菜をメインにした身体にやさしい手料理です。つぶつぶ五穀入りご飯、雑穀と野菜のおかず、自然塩のスープのセットメニュー。ゆったりと自然の恵みをいただけます。

カラダの中からバージョンUP!  
ごほんのカであなたの新生活を応援させていただきますね★



TEL (0266) 72-2375 火曜日担当 湯浅 智美さん  
茅野市ちの3053  
こて給天香館内café天香(茅野駅南信号前)  
※雑穀ランチは火曜日のランチタイムのみご提供(なくなり次第終了)

「くるいくを見たよ」  
簡単ヘルシー自炊術  
プチ講座をプレゼント!!



## セラピー&学びのアトリエ in the Life

五感を磨き、心を整えるひとときを・・・

日々の慌ただしさに流されているな...と感じる時。いつもと違う視点に立つことは、リフレッシュに繋がります。カラーセラピー・心理学などを生かした各種レッスン・養成講座などを開いています。お気軽にお問い合わせ下さい。

五感を豊かに使い、イメージや表現力を高めながら、自分らしい生き方やリラックスに慣れる習慣づくりを応援しています。



講師 御子柴さん  
TEL (090) 3524-1241 ご予約制  
mail/inthelife-color@gmail.plala.or.jp  
茅野市(諏訪中央病院上)  
営業/9:00~18:00 休み/不定休  
http://inthelife.vpweb.jp

## いやし(タイ古式マッサージ)



## リラクゼーションサロン アイタル

よもぎ蒸し導入しました。(女性限定)  
生理不順・更年期障害の予防や改善、さらに体を芯から温めることで冷え性の改善や免疫力の向上が見込まれます。また、デトックスやダイエットなどの効果も期待できます。

よもぎ蒸しとタイ古式マッサージやフットマッサージをセットにする事で、相乗効果が期待できます。



- 【タイ古式マッサージ】
- ・60分 4,500円
- ・90分 6,750円
- ・120分 8,000円
- 【フットマッサージ】
- ・40分 3,500円

「くるいくを見たよ」  
よもぎ蒸し1回  
通常3,500円→3,000円  
マッサージにプラス2,000円で  
よもぎ蒸しを体験 お試しください。

TEL (080) 6932-2665  
mail/ital.life39@gmail.com  
諏訪郡原村6158-46  
営業/10:00~19:00  
休み/不定休  
前日までのご予約制

