

2009

http://www.tokaigas.co.jp

TOKAI GAS

〈暮らしに役立つ情報誌〉

エプロンは東海ガスと貴方の暮らしを結ぶコミュニケーション誌。
毎日の暮らしに役立つ情報を、毎月お届けします。

12

vol.98

エプロン

P4.5 特集① 明治製菓 東海工場 × 葉梨 山水会 で“一社一村しずおか運動”
アーモンドで『藤枝』を盛り上げよう!P6.7 特集② 今よりもっと使いやすくなる!
キッチンの収納&お手入れ術

P2 【HOT SPOT in 藤枝】甘味処 福家/Green

P3 東海ガスモバイルショップ

12月のクイズ

Q 表紙の絵に描かれている
生き物はなんでしょう?答え ☐ 又

●ヒント: ♪雪やコンコン♪喜び庭がけまわる動物といえは?

クイズの答えは、添付ハガキに記入し
てご投函ください。正解者の中から抽
選で20名様に「全国共通図書カード
2,000円分」を差し上げます!

いっしょに遊ぼうよ!

Pick up サークル in ジモト

フェニックス小石川

ブルーメイトというビニールの紐で肩をまわしたり、黄色のボールで腹筋などを行い、一曲ごとに休憩をとりながら、わきあいあいとやっています。40代~70代まで幅広い年代の人たちが体力に合わせて楽しくやっています。

【日 時】火曜 10:00~11:30

【場 所】小石川町会館(藤枝市)

【持ち物】手具・動きやすい服装(Tシャツ・トレパン等)
上靴・飲み物

【会員数】16名

【会 費】月3,000円(保険別途140円)

【問合せ先】池谷多幾江/054-641-0915

随時会員
募集中!見学自由!
無料体験あり!

健康体操ラムーヴ

リズムに乗って楽しく筋トレ!

いい汗かき隊

手具(ボール・ブルーメイト)を使い、さまざまなジャンルの音楽に合わせて体操します。手具を使うと、どなたにも無理なく効果的な運動ができます。勝ち負けがあるものではないので、その人ができる体操をマイペースででき、運動不足の解消にも有効です。来春はラムーヴ10周年フェスティバルも開催されます!

