さわやかメール

2015年8月10日(月)vol.355

http://www.sawayaka-mail.com

ASA多摩センター 多摩市落合 I-20-IO ASAニュータウン永山 多摩市永山2-19-1

フリーダイヤル0120-165-211 フリーFAX 0800-800-3154 フリーダイヤル0120-163-411 フリーFAX 0800-800-1531

おいしい保存食『えいようかん』や 電池式『スマイルLEDランタン』は **法袋の日に向けての**

アイテムとしても・・・、 『ガラスのカッティングボード』や 『スターウォーズ学習帳』など、 楽しいプレゼントもご用意しました。 『蔵王権現と修験の秘宝展』の チケットも登場! 旅先からの お申込はスマホが傾利です。

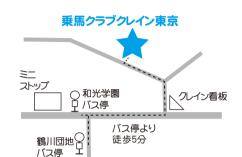
暑さに負けずどしどしご応募しださい。

今月の締切は8月15日(土)、忘れずにご応募くださいね。

お散歩の途中で・・・

第117回

『乗馬クラブ クレイン東京』乗馬試乗会のお知らせ



【乗馬クラブクレイン東京】

町田市真光寺町 1227

TEL042-7 | 8-4404

お問合せ 平 日 10:00~17:00 土日祝 9:00~18:00 水曜日 |4:00~|8:00

定休日 火曜日

詳しい情報は uma-crane.com

小田急鶴川駅 2番よりバス利用 京王線若葉台駅4番よりバス利用

2005年10月、町田市真光寺町にオープンした『クレイン東京』、クラブには馬が122頭、会員数は 1990名、都内でも最大級の乗馬クラブです。 現在『クレイン東京』では乗馬試乗会を開催中、 『さわやかメール』読者の方20組40名様を試乗台にご招待いただきました。

馬が好きな方、フィットネスやスポーツが目的の方、ストレス解消効果も期待できます。初川者の 方も大歓迎! 緑に囲まれた静かな環境で乗馬を楽しんでみませんか?

et's Try HORSE RIDING CLUB

乗馬クラブクレインでは、お客様一人ひとりに合った「乗馬ライフ」を お届けします。 経験者の方だけでなく、はじめて馬に触れる方も

乗馬試乗会とは…

馬への接し方から乗り降り、馬をゆっくり 歩かせるところを中心に試乗いただけます はじめての方でも安心して楽しめます

- ・何か新しいことを始めたい
- ・動物(馬)が大好き
- ・運動したいけど長続きしない
- ・年齢を重ねても元気でいたい 最近疲れやすい
- ・ストレスがたまっている

ひとつでも当てはまる方、 この機会に乗馬をして みませんか?

※試乗会についての注意事項

- ◆対象年齢:小学校1年生から 69歳までの健康な方
- ◆身長:125cm以上
- ◆レッスン料無料 (別途、馬具レンタル料と 保険代でお一人様1280円)
- ▲未成年の方は親権者の ご同伴が必要となります。

ぜひ、このチケットで馬とすばらしいひと時を過ごしませんか。

乗馬クラブクレインは、国内32ヶ所のネットワークを 備える、国内最大級の乗馬クラブです。

	正会員	平日会員	Jr会員
入会金	216000	108000	86400
月会費	16200	16200	10800
騎乗料(平日)	1620	1620	1080
騎乗料(土日)	2160	騎乗不可	2700

定休日以外いつでも騎乗いただけます。 《正会員》

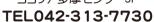
《平日会員》平日のみ騎乗いただけます。 《Jr会員》 小学1年生(125cm)~高校3年生までの会員様

ナビぐるめ ①34)

oshigoto cafe

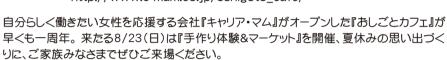
おしごとカフェ&ホール キャリア・マム

多摩市落合 1-46-1 ココリア多摩センター5F



営業時間 11:00~19:00

http://www.c-mam.co.jp/oshigoto_cafe/



『おしごとカフェ』では働くことに興味があるママのためのCo-working、プチ起業、創業支援 などのご相談はもちろん、親子向けのイベントやキャリアアップセミナーを開催。

奥多摩の天然杉を使った木の温もりあふれる店内は中央公園の緑が一望できて開放感たっ ぷり。 旬の野菜や果物を使ったスムージーやカフェメニューも大好評! 電源やWifiも完備、 お仕事したい方も学校帰りの学生さんもお気軽にお立寄りください。



【カフェメニュー】 価格は全て税別です。

*スムージー各種 …… ¥480~

*有機栽培コーヒー …… ¥Z90 *ダージリン ……… ¥390 *日本茶 …… ¥350 *中国茶 …… ¥350 *ハーブティー ……… ¥420 *オレンジジュース …… ¥420 *りんごジュース ……… ¥420

*好評!『野菜スープとおにぎりセット』

·· ¥500 *ランチカレーセット … ¥780~

*ボ子様カレーセット … ¥390 (小学生までの特別メニュー)

*本日のピザトーストセット ··· ¥500

*本日のパスタセット … ¥780~

モンブラン … ¥450 *手作りミルクアイス … ¥300

ほか

キャリア・マム特別クーホン

さわやかメールご持参の方に メニュー全品 ¥50 off!

期間 2015/8/31まで ※おひとり様一回限り有効 - - - - - - キリトリ線 - - - - - - - - 🦂 - - - - -

乗馬クラブクレイン東京

Conti :

~ インフォメーション 0%

『第3回 デジタル体験会』のお知らせ

- 9/11(金) ①午前の部10:00~12:00 ②午後の部14:00~16:00
- ◆会 場 ASA多摩センター フリースペース
- ◆定 員 16名

◆参加費 無料 どなたでも参加いただけます。 ○お申込み・お問合せ○

ASA多摩センター フリーダイヤル:0120-165-211 ※お電話でお申込みください。

朝曰新聞

DIGITAL



スポーツジム、ヨガ・ダンススタジオ、 音楽スタジオ、アートスタジオ、 セミナールーム、カルチャースクール、 クッキングスタジオ、会議室、 ダイニングルーム、ラウンジ、 イベントスペース、ビジネスセンター

NEB無料入会キャンペーン実施中 コンティ 多摩センター 検索

http://www.conti.jp

本海道発『さわやかマート』が大好評! 北海道発『さわやかマート』が大好評! 北海道発。これやかマート』が大好評! 北海道発。これのでは、横川さんの。幻の 北海道まっかり村の達人、横川さんの。幻の 北海道まっかり村の達人、横川さんの。幻の 北海道発。これやかマート』が大好評! の台頭に期待次は世界陸上 クロのア (待が)をといる 楽集まり -R京五輪を見据えた若い力16日間でした。 ら競泳男女の大活躍まで、 ます。 えた若い力

のた得寒が

被害に遭ないことな で起きた。 ないことな 遭われた方のご冥短とを祈ります。 とを祈ります。 とを祈ります。 とを祈ります。 かが、大惨事 大惨事が2度と起こら└『関東村』のすぐそば年やサッカー少年には 福を 上げます。 いては読者のいては読者の お 祈

した。心よりおるが停電、夕刊 のが停電、夕刊 のが停電、夕刊 りお詫び申し上げ変なご迷惑をおかソ刊の遅配について、落雷により朝日

3000

(生産) 株式会社キャリア・マム



TEL: 042 (389) 0220

9月号 定価490円(税込)

『みんなの漢字』を15名様にプレゼントいたし ます。ご希望の方は裏面の応募用紙または HPからお申し込みください。

※抽選にはずれた場合でも購入を希望される 場合はメッセージ欄でお知らせ下さい。

所長より特別プレゼント



応募 ★NO.1

第76回 バスツア・

懐 古 園 のもみじまつり

布引観音(「牛にひかれて善光寺」の伝説の舞台となった寺 断崖絶壁に かかる観音堂)ー懐古園(信州そばの昼食・懐古園もみじまつり)ー美し森 展望台(清里高原や南アルプスの山々の展望)など 予定しております。

- ★期日: I O 月下旬~ I I 月上旬
- ★詳細が決まり次第お知らせ致します。お楽しみに♪