

さわやかメール

2022年7月10日(日) vol. 521 <https://www.sawayaka-mail.com/>

発行部数
12150部

発行所 ASA多摩センター・永山

〒206-0033 東京都多摩市落合1-20-10
フリーダイヤル0120-165-211 / フリーFAX0800-800-3154

今日はさわやかな美味しさ
『青森りんごキャラメル』や
『青森あまびきりんご黒胡椒』
をはじめ、夏の食卓を彩る
『ホワイトローズドイリー』や
『ルーミンクッパ タンブラー』、
『カラビナ付きアイスバング』や
『小判型竹うすわ』など、
猛暑を乗り切るプレゼントがいっぱい!
たくさんのご応募お待ちしております。
今月の締切は7月16日(土)です。

子どもも大人も
みんなの
コニエ

7月18日(月・祝)
雨天決行
時間 10:00~15:00
場所 ウエルシア
八王子東中野店



ナビぐるめ ①97

インド・ネパール&エスニック料理 『パティヤラパレス』

多摩市愛宕 4-8-12 エスペランサ2A
TEL 042-389-2027

【営業時間】

平日 ランチタイム 11:00~15:00
ディナータイム 17:00~23:00
土日祝日 ランチタイム 11:00~17:00
ディナータイム 17:00~23:00

年中無休/駐車場あり 30席(カウンター5席・テーブル席×4)

※ASAウェブタマに特集記事あり

多摩市にお店をオープンして12年。30種類以上のスパイスを調合したオリジナルの本場インド・ネパールカレーをご家族揃ってお召し上がりいただけるよう、日本人好みのマイルドで食べやすい味付けに仕上げています。メニューは70種類以上、スタッフは日本語OK、もちろん辛さはお好みで選べます。注文をいただいてから炭火の窯で焼く「ナン」や「タンドリーチキン」が好評! ディナータイムのおススメは、「2時間全メニュー食べ放題・飲み放題プラン」(¥3520)。店内スクリーンでスポーツ観戦もOK。暑い夏にはカレーが最高! できたて熱々のおいしさをお楽しみください。ご予算に応じてパーティプランのご予約も承ります。

テイクアウトはお電話でご予約いただくとスムーズです。

ご自宅や職場、アウトドアイベントにもデリバリーが可能。お気軽にご注文ください。

Uber
Eats



出前館



MENU



もしもし
デリバリー



注文・お支払いはWEBで

【注文は予約制】

13:00迄の注文→当日18:00以降
19:00迄の注文→翌日12:00以降

【宅配可能時間】

平日/11:00~15:00
土日祝/11:00~20:00

ランチセット

- A セット.....¥825
- B セット.....¥935
- C セット.....¥1045
- レディースセット...¥1210
- スペシャルセット...¥1430
- お子様セット.....¥550

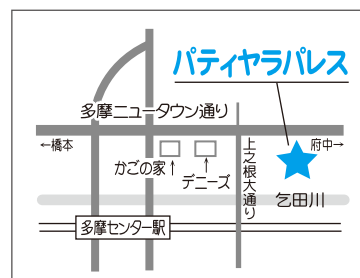
ディナーセット

- レディースセット...¥1650
- ベジタブルセット...¥1650
- スペシャルセット...¥1760
- 3種類カレーセット...¥2420
- お子様セット.....¥880

《2時間食べ放題! 飲み放題! プラン》
¥3520

★ディナータイムのみ 4名様から承ります。

(価格は税込です)



パティヤラパレスクーポン

さわやかメールご持参の方
ランチ... 5%引き
ディナー... 10%引き
致します。

(食べ放題プランや他のサービスとの併用は不可。)
有効期限:2022年8月31日まで

《アクアブルー多摩よい》

スポーツ・健康・体力相談 7月のテーマは「ヨガと高血圧」



アクアブルー多摩トレーニングルームでは、トレーニングや健康づくり・体力づくりに関する色々な分野の専門家を毎月一回お招きし、皆様が日頃から気になっていることを相談できる『相談日』を設けています。

7月は数千年の歴史を持つヨガの智慧から「高血圧」をテーマに一人一人に適した運動処方や呼吸法等をご紹介します。

《放置すると怖い高血圧》

高血圧が続くと、動脈が硬く、もろくなる動脈硬化が起こり、やがて脳、心臓、腎臓などで様々な病気を引き起こします。これまで多くの研究でヨガの実践が高血圧改善に有益であることがわかっています。また呼吸法や瞑想法を取り入れることにより、その効果は顕著となる事も明らかになっています。日頃、高血圧が気になっている方ひとりひとりにピッタリな方法をご紹介しますので、お気軽にご相談ください。

相談日:7月17日(日) 10:00~12:00

- 場所: アクアブルー多摩トレーニングルーム
- 費用: 2階エントランスホール券売機にて利用券(トレーニング)をご購入ください。 大人310円/シニア150円
- 相談員: プラサード真理(ヨガインストラクター)
- お申込: お電話 042-338-7667 または、直接トレーニングルームへお越しください。

※原則として予約制(先着順)ですが、当日空いている時間があれば随時受付をします。 ※相談時間は一コマ最大20分間です。ご夫婦、お友達同士でのご相談もどうぞ。

多摩市立温水プールアクアブルー多摩

〒206-0032 東京都多摩市南野3-15-2
お申込・お問合せ TEL042-338-7667
休館日: 毎週火曜日(祝日と重なる場合、翌平日休館)



お知らせ

本日は参議院選挙の投開票日のため、明日(7/11)予定されていた朝刊休刊日が **7/25(月)** に変更になりました。
明日の朝刊は選挙報道特別体制のため、配達時間が遅くなります。何とぞ、ご了承くださいますようお願い申し上げます。

インフォメーション

BOOKのご紹介

めざせ!
甲子園ブック
2022

『めざせ! 甲子園ブック2022』を30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。

所長より特別プレゼント

応募 ★NO.1



統計史上、関東甲信では最も早い梅雨明けとなり、連日の酷暑で熱中症患者の救急搬送も急増。電力不足も深刻となり「熱中症に注意!」と、無理のない範囲で節電を...と、むずかしい生活を余儀なくされる毎日ですが、【熱中症予防のために心がけたい生活習慣】と【積極的に摂りたい食物】を確認しておきましょう。

- 1 室温は28度以下に保つ。
- 2 外出時は体温調節がしやすい服装を心がける。
- 3 帽子や日傘で日除け対策をする。
- 4 適度に休憩し、無理をしない生活をする。
- 5 のどが渇く前に、水分と塩分をこまめに補給する。
- 6 朝食をしっかり摂り、バランスの良い食事を心がける。
- 7 梅干し: 塩分とミネラル(ナトリウム)やカリウムなどが一緒に摂れ、クエン酸が疲労を回復させる。
- 8 スイカ: 90%が水分ですが、カリウムが豊富なので塩をかけて食べると塩分摂取。種のビタミンB1・B2は夏バテに効果的なので、捨てずに食べましょう。
- 9 バナナ: 体内吸収速度の異なる各種糖質がバランス良く含まれ、エネルギーが長時間持続します。

3年ぶりに入場制限のない「甲子園の夏」が帰ってきます。地方大会もいよいよスタート。新聞紙面に加え、見どころ満載の「バーチャル高校野球」を活用して、8月6日の開催を各地から盛り上げていきたいものです。

所長



サイトはこちら