

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE®

超高齢社会、80歳になっても
100歳になっても、

2019 AUTUMN
vol.39

神奈川歯科大学付属病院
認知症・高齢者総合内科
眞鍋雄太教授

最大の認知症予防は
社会に参加し続けることですよ

「今がいちばん楽しい」
と言える人生を。

経済産業省 政策統括調整官 兼 厚生労働省 医政局 統括調整官
兼 内閣官房 健康・医療戦略室 次長 江崎禎英氏

メンタルをケアし、
イキイキと生活する

合同会社パラゴン代表社員 代表医師 櫻澤博文氏

Online
Digital
Book



日本語



English



中文

ウェブ版限定
クーポン配信中!



LINE® f

口の中の健康こそが
体全体の健康のもと!

西川りゅうじんの健康対談

森下真紀先生 × 西川りゅうじん氏

西川りゅうじんの
知っ得! 健康対談

日本歯科総合研究所代表取締役社長

● 森下真紀先生

健康寿命をのばそう運動主宰

● 西川りゅうじん氏

歯科医師・歯学博士・株式会社日本歯科総合研究所代表取締役社長。国立東京医科歯科大学歯学部歯学科首席卒業。在学時、英国キングスカレッジ歯学部留学。その後、東京医科歯科大学歯学部附属病院研修を経て、同学大学院入学、博士号取得。日本学術振興会特別研究員。「日本を世界一の歯科先進国へ」をミッションに歯科業界の発展に尽力している。今秋に口腔ケアの啓発本 (Topic 参照) を上梓予定。

マーケティングコンサルタント。一橋大学卒業。在学中に企画プロデュース事務所を起業。モリゾーとキッコロ・せんたくんの選定・PR、六本木ヒルズの商業開発、全国的な焼酎の人気づくりに携わるなど、地域と産業の元氣化に手腕を発揮。アッシー、ジモティなどの造語でも知られる。厚生労働省健康寿命をのばそう運動スーパーバイザー、神奈川県まちづくり委員会座長、拓殖大学客員教授などを務める。

口臭による「スメハラ」に
無頓着な日本人

西川 先生は口腔（歯と歯周組織）の健康こそが体全体の健康のもとだと発信に努めておられますが、口臭による「スメハラ」にも警鐘を鳴らしておられますね。

森下 臭い（スメル）で周囲に不快感を与えるのがスメハラメント、略してスメハラです。私たちは欧米人より比較的、体臭がキツくない反面、自分が発する臭いについての意識が希薄です。そのため、日本人の口の臭さは実は世界的に悪評が高いのです。

西川 日本には古くから香道のように香りを大切にしている文化がある一方、口臭のケアに無頓着かもしれませんね。

森下 「舌苔（ぜったい）」という、舌に付着した白いコケ状のものが雑菌のたまり場なんです。鏡で見ると、この舌苔があれば確実に口臭がします。

西川 ぜったいイヤですね! そもそも口臭の原因は何なのですか?

森下 胃腸が悪いせいだと思われがちですが、実

は口臭の原因の90%は口の中にあります。歯周病菌により発生する揮発性の硫黄化合物が悪臭のもととなり、卵や魚が腐った臭いがするのです。ですから、常日頃からの歯周病予防が口臭の最大の予防策です。

西川 口臭が気になる時のアドバイスがあれば教えてください。

森下 唾液が減ると臭い物質が気化しやすくなるので、唾液をしっかり出すことが重要です。唾液には歯周病菌を退治する効果もあります。口臭が気になったら、早食いせず噛む回数を増やして唾液を出しましょう。ガムを噛むのもいいですし、耳下腺・顎下腺・舌下腺の3大唾液腺をマッサージすると唾液が出やすくなります。



口の中の健康こそが
体全体の健康のもと!

口臭の元・歯周病菌が
認知症や糖尿病の原因に?

西川 歯周病菌は口臭どころか、認知症の原因になるともいわれますね。



森下 歯周病菌が脳に侵入するとアルツハイマー型の認知症を引き起こす可能性があるとされています。また、歯周病は糖尿病の高リスク要因でもあります。口臭の元となる菌が重篤な病の引き金ともなり得るのです。

西川 日本では体全体の健康と口腔の健康は別だと認識されがちです。内科には健康診断や定期健診で毎年通っても、歯科は歯が痛くてたまらない時に行くだけですからね。

森下 歯科医療先進国であるスウェーデンでは20歳までの歯科治療費は無料で、子どもの頃から口腔ケアが当たり前です。一方、アメリカは医療費のほぼすべてが自費負担ですから、虫歯や歯周病になって高額な医療費がかかるのを恐れ、自ら口腔ケアを心がけます。

西川 プレジデント誌による定年退職後の人の「健康に関してやっておけば良かった後悔」の1位は歯のケアです。日本にはありがたい保健制度があるわけですから歯科に口腔の定期健診に行くべきですね。

口の中の健康に気をつけて
一生涯、自分の歯で噛もう!

森下 口の中には、その人のマナー、身だしなみ、生活のすべてが如実に表れています。日頃から口腔の健康に気をつけている人は長生きできる確率も高まります。

西川 多くの病原菌は口から入ってきますからね。

森下 うがいや口腔のケアは、インフルエンザをはじめ、多くの感染症の予防のためにも必須です。

西川 口から食べた物で体はできているわけで、医食同源の言葉通り、口は医療と食のみなもと。

健康・長寿・美容のために口の中の環境を軽視してはなりませんね。

森下 噛むことは、脳内の血流を増やし、脳の運動野や感覚野、前頭前野、小脳を活性化します。また、記憶をつかさどる海馬を刺激し、記憶力を高めるとも考えられています。

西川 大分・高崎山のボス猿やマドンナ猿も歯が悪くなると毛並みや動きが精彩を失い、その座を奪われると聞きますが、人間も同じですね。歯は体や脳の機能だけでなく、心の健康にも影響があるのですね?

森下 噛むことはストレスを緩和し幸福感を高めるセロトニンの分泌を増やし、うつ改善にも効果があるといわれていますね。

西川 健康な歯で笑えることが、まさに笑う門には福来ることにつながるのですね。

森下 一人でも多くの人が口腔の健康に気をつけて、一生涯、自分の歯でしっかり噛んでいただくことが私の願いです。

西川 年齢の齢は歯に令和の令と書きますからね。いつまでも令しく(うるわしく)齢を重ねるには、歯と口の中の健康が大切なのだとよくわかりました。貴重なお話をありがとうございました。



▶ 詳しくは「あざみ野STYLE」WEB版へ

Dr.Morishita's Topic “口腔ケアの啓発本”出版!



森下先生が「ダイヤモンド・オンライン」の連載コラムをベースに、「東京医科歯科大を首席卒業した歯科医師が教える世界の一流はなぜ口臭と歯にこれほど気をつかうのか」(仮題)を今秋出版する。歯と口腔内の健康と美しさを維持するために必要な基礎知識からテクニックをやさしく解説している必読書だ!

Ryujuin's Topic 世界農業遺産認定の大崎市秋祭り



宮城県の大崎市って知ってる? ササニシキやひとめぼれの発祥の地で大豆も北海道に次ぐ生産量を誇り、全国の温泉の中で東の横綱に選ばれた鳴子温泉もある。まちづくりに努めるりゅうじん氏は耕作環境「大崎耕土」の世界農業遺産認定を記念した秋祭り(10/20)にグランドハイアット東京のプラン料理長と登壇するよ!

あざみ野STYLE

2019.AUTUMN Vol.39

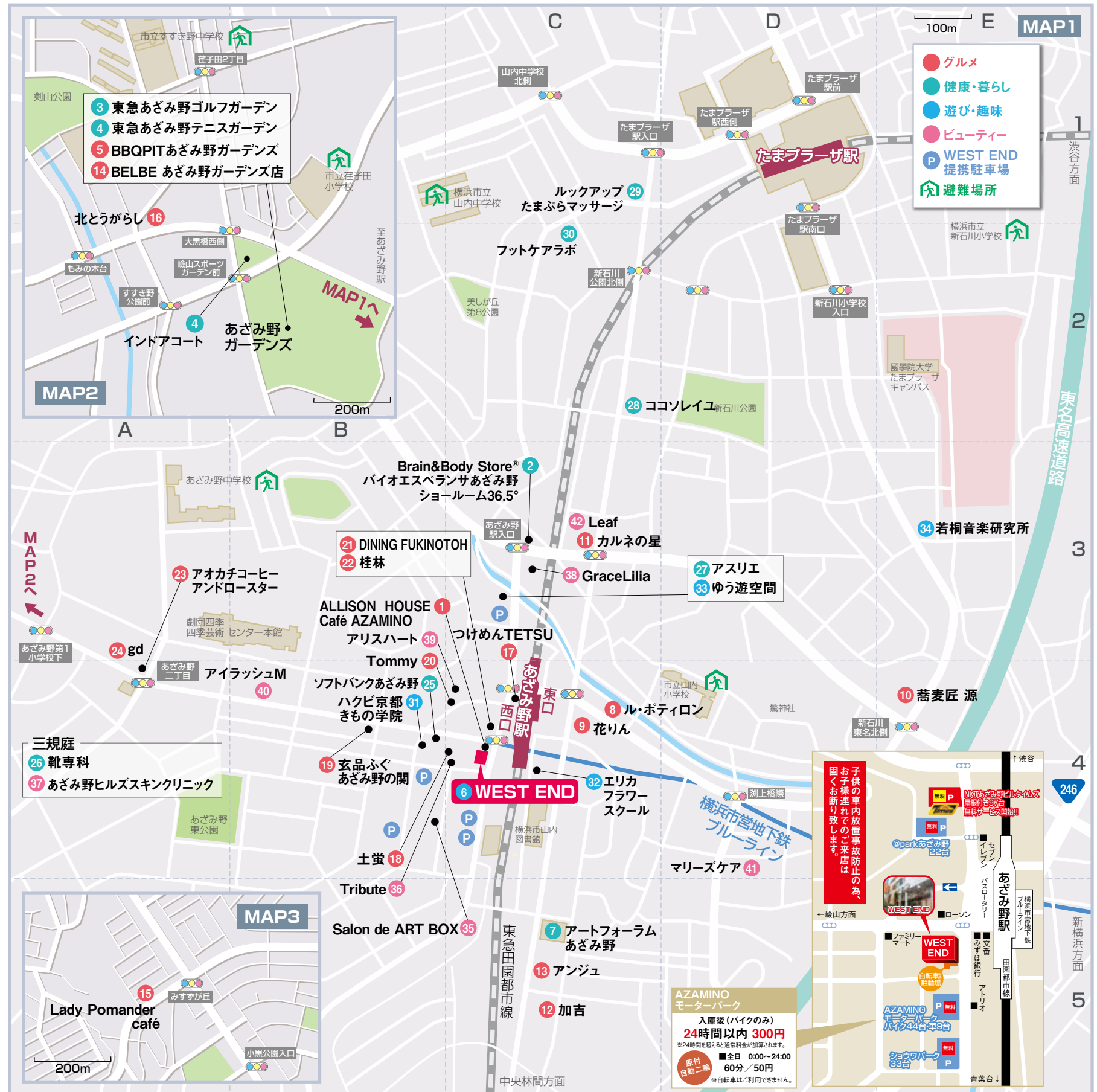
CONTENTS

- 02 西川りゆうじんの健康対談
森下真紀先生×西川りゆうじん氏
口の中の健康こそが
体全体の健康のもと!
- 04 目次・MAP
- 06 超高齢社会、
80歳になっても100歳になっても
「今がいちばん楽しい」と言える人生を。
経済産業省 政策統括調整官 兼 厚生労働省 医政局
統括調整官 兼 内閣官房 健康・医療戦略室 次長
江崎 禎英氏
- 08 ALLISONHOUSE Café AZAMINO
- 10 最大の認知症予防は
社会に参加し続けることです
神奈川県立大学付属病院認知症・高齢者総合内科
眞鍋 雄太教授
- 12 Brain & Body Store®
バイオエスベランサあざみ野ショールーム36.5°
「体調改善機器」認定の「バイオエスベランサ®めぐり美」
シリーズ など
- 18 メンタルをケアし、イキイキと生活する
合同会社バラゴン代表社員 代表医師 櫻澤博文氏
- 19 横浜中華街・山下町公園に
「ラグビー発祥の地 横浜」の石碑が建立されます
神奈川県ラグビーフットボール協会 事業委員会イベント部長
長井 勉氏
- 20 さわやかな秋空の下で、スポーツとBBQを楽しもう!
東急あざみ野ゴルフガーデン
東急あざみ野テニスガーデン
BBQPIT あざみ野ガーデンズ
- 22 WELLNESS PACHINKO™ WEST END
- 26 アートフォーラムあざみ野のおススメ講座
男女共同参画センター横浜北（アートフォーラムあざみ野）
- 27 おトクが満載! 本誌だけのクーポン情報!
あざみ野クーポン
- 32 WEB版、デジタルブック版あざみ野STYLE

あざみ野STYLE WEB版 限定クーポン配信中!

あざみ野STYLE

検索



超高齢社会、 80歳になっても100歳になっても、 「今がいちばん楽しい」と言える人生を。

国家公務員史上初めて経済産業省、厚生労働省、内閣官房の3つの幹部ポストを兼務し、霞が関で医療や社会保障分野の政策をリードする現役官僚・江崎禎英氏に、社会問題になりつつある認知症についてお話をうかがいました。

——団塊世代が後期高齢者になるに従い、認知症患者の急激な増加が懸念されています。

実は、そうした表現が繰り返されることによって、認知症はどんどん「恐ろしい病気」になっていきます。昔は年を取ったら物忘れをするのはあたりまえ、多少つじつまの合わないことを言っても老化現象として受け入れられていました。しかし、現在では「認知症」という立派な病名が付き、ちょっとした兆しがあれば「認知症だ!」と騒ぎ立てることで、認知症を恐れる気持ちや搔き立てているように思います。会話は十分には成り立っていないけれど、身の周りのことは一応自分でできていて、本人も周りも認知症だと意識していなければ、認知症という病気は存在しません。他方、若年性アルツハイマー

や前頭葉・側頭葉型など、明確に区別して対応する必要があるものも存在します。

注意すべきは、さまざまな原因や段階にある状況を、一括りに「認知症」とまとめてしまうことです。感染症が中心だった時代の「病気」に対するイメージを認知症にも当てはめ、医療によって治療すべき対象と位置づけたことで、有効な治療薬が見つからないことが、いよいよ認知症を恐ろしい病気にまつり上げてしまったのです。その一方で、実際に認知症



が進んで生活に支障をきたす場合には、家族も含めた手厚いケアが必要です。

——行政や家族は認知症にどう対応したらいいのでしょうか？

高齢化に伴って拡大する認知症は、社会の問題です。長寿社会になることは、認知機能が衰えた人の割合が増えるという現実を当然のこととして受け入れる必要があります。生物学的には高齢化が進むと身体の機能は省エネタイプになっていきます。脳も例外ではないようです。嫌なことや不必要なことは積極的に忘れていくようです。その延長線上に認知症があるという説もあります。大切なのはいつまでも役割を持ち、安心して居場所を確保し続けることです。これまでの介護は、高齢者を「弱い者、支えられるべき者」と位置づけ、結果的に社会から高齢者を隔離してきました。

行政の役割は、全力を挙げて高齢者の役割と自由を確保することです。高齢者をいつまでも社会



経済産業省 政策統括調整官
兼 厚生労働省 医政局 統括調整官
兼 内閣官房 健康・医療戦略室 次長

江崎 禎英氏

的なプレーヤーとして位置づける仕組み作りが必要です。これまでの経済学は、時間と手間を省くことが競争力向上の王道と説明してきました。しかし、高齢者にとっては手間も時間も希少資源ではありません。経済活動も発想の転換が必要です。

次に、家族にとって大切なことは、認知症の負担を抱え込まないことです。今までと違った家族の姿を受け入れるのは容易ではありません。早い段階からプロに関与してもらったほうが、本人も家族も幸せになれると思います。

——自分でできる認知症予防で効果的な方法はありませんか？

認知症の予防は、ワクワクしながら楽しく生きること、これに尽きます。そのためには、自分が何かの役に立っているという実感を持つことが重要です。難しく考える必要はありません。ペットを飼ったり、花を育てるだけでも結構です。自分がえさや水をあげることで生かされる命があると感じるこ

はとても意義深いものです。

その意味で農作業はおすすめです。都会で生活する人は、自分はとても農業などできないと思っているようですが、豊1豊分の土地があるだけでも、驚くほど沢山の野菜が作れます。野菜としてのミニトマトは、一株で100個以上収穫できます。たくさん獲れたトマトを隣人におすそ分けすれば「ありがとうございます」という言葉とともにきゅうりが返ってくることもあるでしょう。そこから生まれる刺激とコミュニケーションは、お金の価値に替えることはできません。

頑張って健康に生きようなんて思わなくていいのです。楽しく生きていることで健康が維持されるのです。人は一人では生きていけない生き物です。自分が幸せになる一番簡単で確実な方法は、誰かを幸せにすることです。誰かの役に立っていると感じられる時間を如何に長くできるか、それが認知症予防のポイントです。

江崎禎英(えさき よしひで)氏

岐阜県出身。1989年東京大学教養学部国際関係論卒業、通商産業省に入省し、通商問題を担当。出向した大蔵省で金融制度改革に携わる。96年英国留学の後、EU(欧州委員会)に勤務。帰国後、IT政策を担当し、内閣官房で個人情報保護法の立案に携わる。資源エネルギー庁エネルギー政策企画室長、岐阜県商工労働部長、経済産業省生物化学産業課長、同ヘルスケア産業課長などを経て、2017年から経産省商務・サービスグループ政策統括調整官 兼 内閣官房健康・医療戦略室次長。2018年に厚生労働省医政局統括調整官に併任。著書「社会は変えられる—世界が憧れる日本へ」(国書刊行会)

奥入瀬サミット2019
(9/28~30)



「奥入瀬サミット2019」は、女性の人財育成とネットワークづくりを目的とした女性経営者や管理職・リーダーを目指す女性のためのセミナーです。(男性も参加可)30日に開催される女性の活躍に向けたディスカッション「Reframing リフレーミング 未来へ…あなたは何を始めますか」に、江崎禎英氏が講師としてご登壇します。



健康・環境・安全を
テーマにしたあざみ
野駅前にあるカフェ。
落ち着いたインテリア
の上質空間で心も身
体も癒せます。

アリソンハウス カフェ あざみ野

New



クロックムッシュ
ドリンクセット ¥750 単品 ¥450
カリッとした全粒粉パンにチーズとハムを挟み、ホワイトソースをたっぷりプラスしたトースト。こんがり&とろりがたまりません！ヨーグルト、サラダ付き

アリソンハウスカフェでは、
健康に関する商品や情報も
ご提供しています



ウルトラマ体験
超音波マシン「ウルトラマ」を無料体験できるようになりました。ご希望の際は、スタッフにお声がけください。

マグちゃんシリーズ
一番人気は、話題の「マグちゃんシリーズ」。高純度マグネシウムで、身体にも環境にもやさしいお洗濯&入浴を取り入れたい方におすすめです。



New

甘酒スムージー ¥550
オレンジバイン(左)、ベリー(右)
米麹甘酒にフルーツなどをミックスした女性におすすめのスムージードリンク。ダイエット・美肌・夏バテ撃退など美容・健康効果が詰まっています。



店内 FREE 全35席



テラス席 全6席 ペットOK 喫煙OK

Happy Hourで「ご褒美の1杯」はいかが？ 新メニューのレモンサワーがオススメです！



HAPPY HOUR 16:00 start!

- 生ビール (ハートランド)
- スコッチウイスキー (デュワーズ)
- バーボンウイスキー (ジンビーム) 水割り or ハイボール
- スミノフレモネード
- ハウスワイン
- レモンサワー
- オーガニックアップル/オレンジジュース
- ブレンドコーヒー (18時以降)



- APPETIZER
- サルサ&チップス
 - 生ハム&キャロットラペ
 - 本日のおつまみ

all 390yen

Welcome

打ち上げ、打ち合わせなどでの
ご利用も大歓迎です!!

食事などご予約が必要な場合がございますので、
スタッフまでお問い合わせください。

※消費税率の変更に伴い、10月より価格が変わる可能性があります。

ALLISONHOUSE Café AZAMINO MAP 1

☎045-532-6178
📍横浜市青葉区あざみ野 2-9-13
サンサーラあざみ野 1F
🕒 11:30 ~ 20:00 (L.O.19:30)
🗓 月曜日

📱 トリップアドバイザーは、世界最大の旅行サイトです。

📖 本誌の提示で！
ブレンドコーヒー
¥50引き
※お一人様1回限り
2019年11月30日まで有効

📖 WEST ENDカードの提示で！
ドリンク全品
¥50引き
※HAPPY HOUR タイムを除く ※お一人様1回限り
2019年11月30日まで有効

interview

最大の認知症予防は 社会に参加し続けることです

👉 今日、462万人に上るといわれる認知症患者ですが、根本的な治療薬がないため、予防こそが最大の防御です。医科歯科連携で認知症予防に取り組んでいる眞鍋雄太教授に、認知症にどのように向き合ったらいいのか伺いました。

——認知症に取り組んだきっかけは何だったのでしょうか？

大学を卒業して研修医になる頃は、神経内科にいてパーキンソン病をやりたいと思っていたのですが、最終的には総合内科にいきました。大学院1年目のとき、小阪憲司先生（レビー小体型認知症の発見者）のところに勉強させてくださいと伺ったのがきっかけです。

その後、小阪先生より「検査から何からそこで完結できるレビー小体型認知症のセンターをつかってほしい」と指示をいただき、横浜新都市脳神経外科病院に赴任、内科・認知症診断センター「もの忘れ外来」を開設しました。本当に感謝しかありません。

——認知症の患者さんは増えているのでしょうか？

年をとると、もの忘れは増えますが、もしかしたらアルツハイマー病のサインかもしれません。サインの段階で見つければ、発病が抑制できる人もいますから、「年のせいだ」で流してしまうのではなくて、そこで検査を受けることが重要です。そういうところで見つけた人まで含めれば、462万人どころではないのではないかと思うほどです。

高齢者の多い地域では、メモリ（脳と記憶）ドックを受診した方の8割ぐらい、再度検査を受ける必要があることもあります。アルツハイマー病だけではなく、明らかに認知症の方もいれば、認知症発症前段階としてのMCI（軽

度認知障害）もあります。「何もなくて良かった」と言って安心して帰る人は1～2割程度です。

長寿化していますから、認知症全体が増えているのは事実です。レビー小体病も増えているといわれますが、それは診断が正確にできるようになってきたからです。アルツハイマー病だろうとレビー小体病だろうと、その他の疾患が原因で認知機能が障害されてもひとくりに「認知症」と診断されることがありました。認知症というのは診断病名ではなく病態名です。今は一般的なクリニックの先生たちの知識レベルも上がってきて、紹介状にも疾患名が書かれるようになりましたが、私たちも含めて、医療関係者の責任も重大です。小阪先生を中心に啓発活動を頑張ってきた甲斐があったと思っています。



——もの忘れが出てきたような方に対して、どのような指導をされているのですか？

「社会との関わりを断ち切らずに、社会に積極的に参加することがリハビリです」とお話しします。認知機能を落とさないための一番の手段は会話、コミュニケーションです。外に出て行って第三者と話すことが大事です。責任ある仕事をしているのであれば、「辞めずに続けてください」とお伝えします。よく、「もの忘れをするようになってきたし、年だから仕事を辞めようと思う」と言う人がいますが逆です。

歯も重要です。例えば認知症では、アパシーという何も活動しなくなってしまう意欲の低下があります。アパシーは前部帯状回という場所が責任病巣なのですが、舌の動き、舌圧と関連しているという結果が出ました。物を噛んでしっかり食べている人は活動的で元気だという世間の認識がありますが、もしかしたらそれが証明できるかもしれません。

また、超音波機器などで頭部を

刺激することによって、血流および代謝が改善します。脳の血流が増えれば神経細胞の代謝も増えますので、機能改善につながるわけです。それは理屈として成り立ちますし、基礎研究のデータからも証明されています。こうした治療法に関しては、現在臨床研究が行われています。

さらに、メディアの情報を鵜呑みにしないことも重要です。例えば、カフェインはだめ、アルコールはだめといった話は逆です（適量の場合）、人気のサバ缶にしても、缶を開けてほくしたり、熱を加えたりすると、EPA・DHAがなくなり抗酸化作用などはなくなってしまいます。リテラシー能力を働かせていただきたいと思います。

——まずはコミュニケーションですね

とにかく会話をして、コミュニケーションをとってほしいと思います。活動性が維持されれば筋力低下も防げるので、サルコペニア（加齢や疾患に伴って筋肉量が減少し、身体機能が低下する）や

神奈川県立総合医療センター
認知症・高齢者総合内科

眞鍋 雄太教授



【PROFILE】

眞鍋雄太 氏
神奈川県立総合医療センター 認知症・高齢者総合内科教授/藤田医科大学救急総合内科 客員教授
医学博士/日本認知症学会 専門医・指導医/レビー小体型認知症研究会 推奨医師/レビー小体型認知症サポートネットワーク東京顧問医

Brain & Body Store®



バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5° MAR 2

高度管理医療機器販売許可店 山本化学工業(株)公認



☎ 045-905-3365
☎ 045-905-3369

住 横浜市青葉区美しが丘 5-35-1 2F
休 土曜日、日曜日 ☎ 10:00 ~ 17:00



ホームヘルス機器販売員が在籍しています。

- 日本統合医療学会会員
- 日本ホームヘルス機器協会会員
- 在宅ケアもの・こと・思い研究所
- ME-PRO® 未病産業研究会会員
- 希少糖普及協会会員
- レビー小体型認知症研究会会員
- 日本認知症予防学会会員
- 一般社団法人日本セルフケア研究会会員

「体調改善機器」認定の「バイオエスペランサ®めぐり美」シリーズ

常温で発する赤外線内蔵の生地により体を温め、女性の美しさをサポートする「バイオエスペランサ®めぐり美」シリーズ。2019年4月には、体調改善機器として認定されました。



美しさと元気を届ける新ビューティウェア
バイオエスペランサ®
めぐり美ベスト

- amazon
- オールシーズン着用可能
- 男女兼用タイプと女性タイプあり

体調改善機器認定制度とは？

家庭向け健康機器等の安全性や機能の妥当性を審査し、一定の水準に達している機器等を(一社)日本ホームヘルス機器協会が認定する制度。消費者が自身のニーズに合う機器等を安心して確保する目安になります。



NEW
心地よい暖かさが包み込む
バイオエスペランサ®
めぐり美フェイスマスク

- amazon
- 頭・顔全体を優しく包む
- メンテナンスフリー



NEW
くるぶし・かかと・足裏をサポート
バイオエスペランサ®
めぐり美チャージャー

- amazon
- 足先まで温まる
- かかとの乾燥にも効果的



ストレッチ用バンドに体を優しく温める機能が付いたQOLアイテム。巻いたり、伸ばしたり、固定したり、使い方はいろいろ。

大山良徳先生(大阪大学名誉教授医学博士)監修
バイオエスペランサ®
万能バンド

- amazon
- 太陽に限りなく近い温め力
- 伸びる魔法瓶効果

バイオエスペランサ®の生みの親。山本富造氏(山本化学工業株式会社代表取締役)講演会



体調改善機器
「バイオエスペランサ®めぐり美」シリーズ
を活用した美容法&健康法

※講演内容は変更になる可能性があります。
【会場】バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5° 【定員】20名
【参加費】無料
【問合せ先】バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5°(電話:045-905-3365)

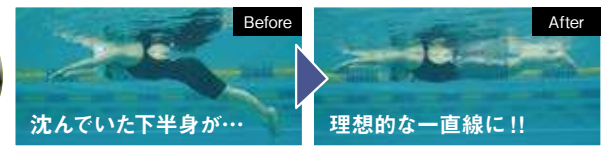


講師：山本 富造社長

正しいフォームをサポートする水着で、練習をバックアップ

下半身が沈む根本的な要因を
着て泳ぐだけで解決できる!

日本水泳連盟推奨商品ゼロポジションシリーズ。



初心者から水泳愛好者まで
限定色 ホワイト
amazon

タイムを競うアスリートスイマーへ
ジュニア用 あります
amazon

W親水性実現で水抵抗を抑える
2016年 国際水泳連盟認可 競泳用水着
MERLIN マツハ
大人用 (Jr, Jrt, SS, S, M, L, XL)

ゼロポジションマスターズ【男女兼用】
ジュニア用 (120 ~ 150)、大人用 (3S, SS, S, M, L, O)
※マスターズとプロフェッショナル共通のサイズ



Brain&Body Lab™ 神保町ショールーム
クリニック、介護施設、スポーツ団体専用の商談スペースとなります。
お電話でご予約のうえ、お気軽にお立ち寄りください。

フリーダイヤル 0120-728-365

住 東京都千代田区神田神保町 2-10
ユービス神田神保町2階

運動せずに身体を本格的にケア

Brain & Body Store®バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5°では、健やかな身体と頭部のための、さまざまな「受動運動プログラム」を提供しています。マシンによって身体が受動的に、優しく動かされますので、運動が苦手な方、スポーツをする際の着替えや化粧直しが面倒という方にも大変喜ばれています。車椅子でのご利用も可能です。ぜひ一度足をお運びください。

セルフケアクラブ

定額で使い放題の美V「セルフケアクラブ」**女性限定** 予約不要

運動が苦手な方も受動運動で必然的な美容と健康を手に入れます。各会員とも定員になり次第締め切らせていただきます。

お得なクーポン

本誌の提示で!

美Vセルフケアクラブ
60分体験 **無料**

2019年11月30日まで有効



入会金 ¥2,000 (税込)

会員種別	月会費	〈ご利用いただける時間〉	
		平日 10:00~14:00	平日 14:00~17:00
正会員 (限定5名様)	¥10,800	○	○
平日会員A (限定10名様)	¥5,400	○	-
平日会員B (限定10名様)	¥5,400	-	○

※10月より消費税率が変わります。

ご提供サービス

超音波による頭部のケア
ウルトラマ (頭部)



セルフケアクラブ 20分
30日間有料レンタル ¥48,000
ショールーム体験 ¥1,000/20分

超音波で深部まで振動を与える
ウルトラマ (ボディ)



セルフケアクラブ 20分
30日間有料レンタル ¥120,000
ショールーム体験 ¥2,000/20分

耳から聞くだけでリラックス
ブレインオン



セルフケアクラブ 30分
30日間有料レンタル ¥30,000
ショールーム体験 ¥500/30分

心地よい振動でやさしくほぐす
タップマスター



セルフケアクラブ 15分
ショールーム体験 ¥500/15分

脊椎メンテナンスで健康を
セラゼムマスター V3



セルフケアクラブ 30分
ショールーム体験 ¥1,000/30分

高濃度水素を簡単に吸入
水素吸入器ラブリエリクス



セルフケアクラブ 15分
ショールーム体験 ¥500/15分

骨格の歪みや筋肉の硬縮を解析
Peek a body



セルフケアクラブ 15分
ショールーム体験 ¥2,000/測定1回
15分

超音波でクリアな毎日をサポート
フタワソニック



セルフケアクラブ 片方10分

身体と頭部の健康を維持する超音波マシン

ウルトラマに使用される30キロヘルツの超音波は、人間の耳には聞こえない周波数帯。超音波による優しい刺激を与えることで、身体と頭部の健康を維持します。イルカが仲間と水中で交信するときに発する超音波と同等の微小な振動なので、体に負担がかかりません。



超音波マシン ウルトラマ (頭部)

左右の前頭部 (おでこ) に30キロヘルツ超音波音響振動子を装着します。左右の側頭部には音楽振動子を装着しています。



超音波マシン ウルトラマ (ボディ)

頭部のマシンと比較して約10倍の強度の超音波を腹部に当てます。0~最大まで好みの強度に調整が可能です。

ウルトラマの開発者 上山製作所 霜鳥良雄社長が
千葉テレビの
『燃える男 中畑清の1・2・3 絶好調』に
出演しました。 [2019年7月27日放送分 #144]

開発秘話、使用方法などを
番組動画でご覧になれます。
詳しくは下記URLよりご覧ください。

<http://www.chiba-tv.com/program/detail/1060>

第9回「日本認知症予防学会学術集会」に出展します

「本人・家族を中心とした認知症予防」をテーマに、認知症の発症予防だけでなく、発症した認知症の進行予防についても最新の知見と情報が得られる第9回日本認知症予防学会学術集会に出展します。

■第9回日本認知症予防学会学術集会
会期: 2019年10月18日(金)~20日(日)
会場: 名古屋国際会議場
URL: <http://jsdp2019.umin.jp/>



日本セルフケア研究会のホームページができました

日本セルフケア研究会のホームページができました。健康・セルフケア・健康機器などに関するさまざまな情報を発信していきます。
<http://www.japan-selfcare-i.jp/>



第5回「世界パーキンソン病学会」出展レポート



国内海外の学者、医師、患者、またそのご家族が沢山ご来場されました。皆様セミナーやブースで活発に情報収集をなさっていました。特に驚いたことは、海外の患者様の行動力のすごさです。アジア、北米、ヨーロッパはもとより、遠く南米からお越しの患者様もいらっしゃいました。



理学療法士を募集しています

Brain & Body Store®では理学療法士を募集しています。詳しくは、Brain & Body Store®バイオエスペランサあざみ野ショールーム36.5°までお尋ねください。

☎ 045-905-3365
@ info@bp-tech.jp

マグネシウムで 人や地球にやさしい 入浴&お洗濯

消臭 におい成分の分解力は合成洗剤よりも強い!

除菌 短時間でも菌の抑制に効果大!

洗浄 付着した皮脂、汚れ、驚異の分解率!
使うだけで洗濯槽もキレイに!



amazon

「マグちゃん」の原料は、純度99.95%の高純度のマグネシウム。水に入れると水素の気泡が発生し、アルカリ性の水素水を生成するというマグネシウムの特徴をいかした人と自然環境にやさしい入浴やお洗濯を生活に取り入れてみませんか。



洗たくマグちゃん

洗濯ものと洗濯機にうれしい「消臭」「洗浄」「除菌」の3つの効果。洗濯物と一緒に洗濯機に入れるだけで、部屋干しの嫌な臭いもスッキリ解消。しかも、洗濯槽や洗濯ホースのカビや汚れまで徐々にきれいにしてくれます。



ベビーマグちゃん

一般的な洗剤に含まれる界面活性剤や香料などの化学物質や、水道水に含まれる残留塩素のお肌への影響が気になり、赤ちゃんのためのやさしいお洗濯をしたい方に。



ランドリーマグちゃん

洗濯用洗剤や柔軟剤のかわりに、高純度マグネシウムで汚れや臭いをきれいに落とします。ニオイ成分の分解力は、合成洗剤の約10倍。お肌が敏感な方のお洗濯、オーガニックコットンのお洗濯に最適です。

管理栄養士による

秋の栄養 ワンポイント アドバイス



管理栄養士 友安 真梨
資格：栄養士、管理栄養士

秋といえばやはり食欲の秋! 栗、柿、梨、きのこなど旬を迎える食材がたくさん出回る季節になりました。その中でもやはり秋といえば秋刀魚! と言いたいところですが、今回は同じく秋に旬を迎える秋鮭に焦点を当ててみましょう! 鮭にはアスタキサンチンという赤い色素が含まれており、アスタキサンチンにはビタミンCの6000倍もの抗酸化力があります。この強い抗酸化作用は、目の新陳代謝を活発にし疲労を軽減させる働きがあるため、現代人のスマホやパソコンによる眼精疲労にはとても効果的です。また、アスタキサンチンの強い抗酸化力は老化の原因となる活性酸素を抑制してくれる効用もあり、老化防止にも役立ちます! さらに鮭には、カルシウムの吸収を助ける働きを持つビタミンDや美肌に効果のあるコラーゲンも多く含まれています。このいいことづくしの鮭を皮付きにまま用いて作る「鮭のクリーム煮」はいかがでしょう? カルシウム豊富な牛乳と、コラーゲンと相性のいいビタミンCを多く含んだブロッコリーなどの野菜と一緒にクリーム煮にすることで、アスタキサンチン、ビタミンDやコラーゲンさらには鮭の脂に含まれるDHAやEPAも効果的に余すことなく摂ることができますよ! ぜひお試しください。

インテリジェント AIスマートディスプレイ `スマコン`

3Dサウンドによる ヒーリング音楽など、使い道は多彩。 次世代型AIスピーカー`スマコン`



最近よく耳にする「AIスピーカー」ですが、iXOS社から次世代型の「AIスピーカー」が登場しました。

その名も「スマコン」。「Smart Combo (組み合わせ)/Computer (コンピュータ)/Communication (コミュニケーション)/Concierge (コンシェルジュ)」から生まれた名前の通り、さまざまな機能を持つスピーカーですが、写真のように、中央にディスプレイを配置し、目でも確認できるようになっています。

薄型(3cm)、A4サイズ、1.6kgと軽く、卓上でも壁掛けでもお部屋にフィットしそうです。

だしたり、懐かしい気持ちになったりします。

また、「スマコン」は、3Dサウンドへのエンコードした楽曲、音源を提供でき、奥行き感のある3Dサウンドを楽しむこともできます。自然の音やオーケストラの音など、臨場感のある音が体験できそうですね。



AI機能を持つ学習するスピーカー

この「スマコン」は、AIスピーカーですから、学習機能を持っています。他のサービスと組み合わせることで、好きな音や音楽を状況に応じた選択ができるようになったり、周囲の音の変化をキャッチしたりすることも可能になります。今後、次世代通信規格(5Gネットワーク)が広まると言われており、こうしたAI機能を持つスピーカーは、ますます活躍の場が広がると思われます。

なお、この製品の一般発売は未定ですが、今後クラウドファンディングを予定されており、Brain & Body Store®でも展示される予定です。



好きな「音」でリラックス、リフレッシュ

「音」は私たちの生活には不可欠なものです。音楽に限らず、波の音や小鳥のさえずりといった自然の音など、誰でも好きな音や心が落ち着く音があるものです。また、昔の音を聞いただけで当時のことを思い

iXOS 株式会社

代表者 代表取締役 中島 幸一
事業内容 インテリジェントAIスマートディスプレイ開発・製造・販売



メンタルをケアし、 イキイキと生活する



interview

櫻澤博文氏
(合同会社パラゴン代表社員 代表医師)

本誌38号で紹介した、アムステルダム認知症専門施設「ホグウェイ」の取り組みに共感された櫻澤博文氏に、超高齢社会で暮らすためのメンタルヘルスについてうかがいました。櫻澤氏は産業医として20年以上、労働者がメンタル不調にならずイキイキと働けるための健康支援を行っています。



新3K職場での 介護離職問題

今後、認知症患者は増大の一途をたどります。そのため、認知症になっても以前のような生活をサポートするホグウェイのような施設は重要です。また、大きな問題になるのが介護離職です。認知症の親を持つことで心身共に疲れ、メンタル不調に陥り、離職につながります。特に、新3K(きつい、苦しい、帰れない)と呼ばれるような職場では、介護するために離職せざるを得ないのです。

介護離職を含めたこれからの超高齢化社会の問題を解決するためには、医療や福祉制度の充実に加えて、統合医療の観点からの認知症を予防する取り組みや予防機器の利用、ホグウェイのような施設など、さまざまなプレイヤーが協力し合うような総合的な取り組みが不可欠です。

メンタル不調に ならない取り組み

企業でも家庭でもメンタル不調にならないためには、予防が大切になります。そのためには、日常生活での「ABC」(A:エアロビクス=有酸素運動、B:ブレイクファスト=朝食摂取、C:シガレット! = 卒煙)活動やマインドフルネスを行うことが、メンタル不調の予防につながります。

私たちは総勢20名の専門家によって、企業におけるメンタル不調防止のベストプラクティスを集め、『キャリアコンサルティングに活かせる働きやすい職場づくりのヒント』(金剛出版)にまとめました。実際にこの本に書かれていることを実践して「健康経営優良法人2019」に選考された企業も出ています。

労働者の身体面での健康度が向上すると、精神面での健康度

も向上し、一人ひとりの健康度が向上し、所属先の企業の健康度まで向上するという「健康経営」につながります。

また、うつ病の悩みの共通原因は、その人と仕事のミスマッチだということがわかりました。メンタルヘルスの観点から考えると、一つの会社にしがみつくと必要はありません。自分は何ができるのかを考え職場を選ぶことが大切です。



—産業医として長年メンタルヘルスに取り組んでこられた櫻澤氏のご経験は、家庭においてもイキイキと暮らす方法であることがわかりました。ありがとうございました。

横浜中華街・山下町公園に 「ラグビー発祥の地 横浜」の 石碑が建立されます



神奈川県ラグビーフットボール協会 事業委員会イベント部長

長井 勉氏

ラグビーの日本発祥の地として知られる横浜がメイン会場となり、間もなく始まるラグビーワールドカップ。日に日に盛り上がりを見せるなか、横浜のラグビーの歴史を長年研究されたきた長井勉氏にお話をうかがいました。

スポーツの歴史を研究していたマイク・ガルブレイス氏の調査で、1866年に横浜フットボールクラブが設立され、1873年には、横浜でラグビーの試合が行われていたことがイギリスの雑誌に掲載されていたことが判明しました。



英国の雑誌「ザ・グラフィック」に掲載されたイラスト
The Graphic:1874年4月より

ラグビーは英国発祥のスポーツ。横浜フットボールクラブは、横浜の外国人居留地に滞在していた英国駐屯地兵と住民によって構成されたチームで、日本でのラグビーはここから始まりました。その後、E・B・クラーク氏と田中銀之助氏らの尽力によって慶応義塾でラグビーチームが生まれ、1901年には、YC&AC対慶

応義塾の試合が行われました。

そして、9月にいよいよ始まるラグビーワールドカップ開幕に合わせて、横浜中華街にある山下町公園の一角に、「ラグビー発祥の地 横浜」の石碑が建立されます。多くの人の寄付によって実現し、これによって横浜がラグビーの「日本発祥の地」であることを世界に発信できる機会になります。ラグビー観戦にあわせて、石碑にもぜひ足を運んでいただければと思います。

この横浜で、ラグビーワールドカップの決勝が行われることに、何か運命的なものを感じます。ぜひ横浜の歴史を思い浮かべながら、世界トップクラスのラグビーを見ていただきたいと思います。

...

ラグビーワールドカップ2019大会で、横浜では決勝戦と準決勝などが行われます。

横浜が発祥の日本ラグビー。そして先人たちがつないできたラグビーの歴史に思いをはせながら、ラグビーワールドカップを観戦するのも格別です。

また、世界から訪れる選手やファンの方々には、横浜のラグビーの歴史を教えて交友を深めるのも、横浜ならではの楽しみ方といえるでしょう。

さわやかな秋空の下で、 スポーツとBBQを楽しもう!

お得なプランやキャンペーン実施中!



東急あざみ野ゴルフガーデン



ジュニアスクール生募集中!!

お子さまが、ゴルフを楽しみながら技術の向上とともにマナー・ルール・エチケットなど、基礎から学ぶことのできるスクールです。ご家族でゴルフを楽しんでいただける環境をサポートします。

東急あざみ野ゴルフガーデン

☎ 045-901-5211
〒 横浜市青葉区大場町 704-30
🕒 一般営業
【月～金】 9:00～21:00
【土】 8:00～21:00
【日祝】 8:00～20:00
※早朝・深夜営業については、HPまたはお問合せください。

本誌の提示で!

最新バターマシン
1回 **無料**

2019年11月30日まで有効

🏠 年中無休
※不定期でメンテナンス休館あり

お得にスクールを始めるチャンス!

本誌の提示で!

体験料¥1,000(税別)のところ
スクール体験無料!

※体験いただくには事前のご予約が必要となります。

本誌だけの入会特典

さらに、体験後
その日中に入会を決めていただく

入会金 ¥5,000(税別)
登録料 ¥3,000(税別)

無料!

2019年11月30日まで有効

入会後の特典

レッスン以外でも
レンタルクラブ、
シューズがいつでも

無料!

手ぶらでOK!
会員証の提示で
併設ゴルフショップが **8% OFF!**
打席料割引あり

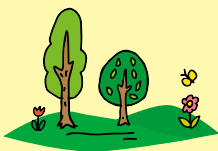
ICカード新規作成の当日に、
¥5,000ご入金でお得なチケットセットプレゼント

ジュニアゴルファーを応援する、
“ジュニアメンバー”制度を実施中! [詳しくはHPへ](#)

お得なTSS法人会員制度

東急スポーツシステムでは、東急あざみ野ゴルフガーデンの他、フィットネスクラブやフットサルコートもお得に利用できるTSS法人会員を募集しています。個人事業主様、中小企業の福利厚生のご担当者様へ、健康経営に関するご相談もお受けしておりますので、お気軽にお問い合わせください。

〈法人会員へのお問い合わせ〉 東急スポーツシステム株式会社 担当:三城(さんじょう)
TEL: 03-3477-6262 (平日10:00～18:00) URL: https://www.tokyu-sports.com/company/hojin_kaiin.html



東急あざみ野テニスガーデン



本誌の提示で!

通常¥2,000(税別)のスクール体験

無料

※要事前予約 ※お1人様1回限り有効
2019年11月30日まで有効

☆選べる入会特典①
ダブル
W半額キャンペーン

入会金、初月月会費 **50% OFF**

※3ヵ月継続が条件。また、入会登録料¥3,000(税別)は必要
※ナイターテニスクラブは、入会金100%OFF、初月月会費50%OFF

レンタルパス
3ヵ月無料
(ラケット、シューズのレンタル)

☆選べる入会特典②
大紹介キャンペーン

入会金、初月月会費 **50% OFF**

※3ヵ月継続が条件。また、入会登録料¥3,000(税別)は必要
※スーパースクール、ナイターテニスクラブは、入会金100%OFF、初月月会費50%OFF

レンタルパス
3ヵ月無料
(ラケット、シューズのレンタル)

BBQPIT あざみ野ガーデンズで 手ぶらBBQ!

BBQPITは、地元のファミリー層に人気の屋外テラス型BBQ施設。ビーフやポークの塊肉をグリルする本格的なアメリカンスタイルのBBQを楽しめ、調理器具や食材の準備や片付けが不要な気軽さが魅力です!

ご家族や仲間との手軽なBBQに!
お子様連れのママ友会に!サンセットタイムは仕事仲間との懇親会に!



17サイト最大130名様ご利用可能。
団体利用OK!

手ぶらで
OK!
予約制

BBQPITプラン(2時間制)
お一人様 ¥3,758(税込)



ビーフとポークの塊肉に加え、べはダッチオーブンで作るオリジナル焼きそば「ダッチ麺」付きの人気プラン!
USビーフ肩ロース(チャックアイロール)ブロック、豚肩ロースのハニーマスタードグリル、ジャンボフランク、スパイスチキン、季節の野菜の丸ごとグリル、極太ダッチ麺(ダッチオーブンで作る焼きそば)、チップス

ソフトドリンク、アルコールの飲み放題2時間もありますよ!

BBQPIT あざみ野ガーデンズ

☎ 050-3188-8900
〒 横浜市青葉区大場町 704-11
🕒 11:00～21:00
🏠 なし

<https://www.herofield.com/bbq/azamino/>

あざみ野クーポン

BBQPIT
あざみ野ガーデンズ

お会計時にクーポンの提示で **10% 割引**

※6名様までのご利用に限り、10%OFFクーポンの利用が可能。 ※他クーポンとの併用不可

2019年11月30日まで有効

WELLNESS PACHINKO™ WEST END

WEST ENDは
「受動喫煙0宣言」の
全席禁煙店！

初めての方でも安心！

パチンコのあそびかた講座



- ① 台を選んで座ります。初めての方には「海シリーズ」など甘デジがおすすめ。
- ② 玉貸機にお金を入れます。
- ③ 「貸玉」ボタンを押すと玉が出ます。
- ④ 右下のハンドルを右に回して、玉をはじきます。
- ⑤ 困ったことがあったら「呼び出し」ボタンを押してスタッフを呼びましょう。
- ⑥ 遊技中は台に設置してある健康器具やテレビを利用できます。
- ⑦ 終わったら出玉をカウンターへ持っていき、好きな景品と交換します。

その日だけ使える1Dayプリペイドカードもあります



座ったまま ラクラク計数

スロット全台にパーソナルシステムを導入。台に座ったまま計数できるととっても便利♪

当店は、全国でも珍しい「健康パチンコ」がテーマのお店です。私たちがお客様の遊技と健康をサポートします。
めいちゃん



全国で数少ない「トリップアドバイザー」登録パチンコ店

世界最大の旅行サイト「トリップアドバイザー」に登録していて、国内外からの観光客も大歓迎だそう。店内には、英語、中国語、韓国語の遊び方パンフレットもあります！



WELLNESS PACHINKO™ の歩み



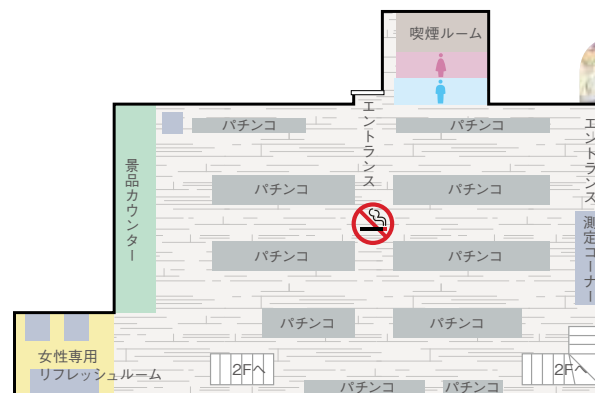
健康寿命をのばそう！
Smart Life Project



神奈川県 健康経営コンテスト
優秀賞受賞！

2017年に「WEST END」が、神奈川県新聞社・アクサ生命 保険主催の「健康経営コンテスト」で優秀賞を受賞しました。

WEST END 開店	ISO 9001 認証取得	赤外線を放出するゴムを全席に設置	健康経営開始	あさみ野STYLE (クーポン紙) 創刊	WEST END 1階全席禁煙	被災地及び社会貢献活動 新台導入台数×77円寄付 (現在も継続中)	健康パチンコ開始	健康パチンコ®登録商標	スマートライフ プロジェクトに参加	未病を治す かながわ宣言に参加	健康メールマガジン創刊	移動測定サービス開始	禁煙パチンコ&スロット®と 未病パチンコ&スロット®の 登録商標	神奈川県健康経営コンテストで優秀賞を受賞	横浜市健康経営認証 アクラス認証	受動喫煙0宣言	スロットフロア	女性専用リフレッシュルーム 完成	パソナシステム導入 全台各台計数機設置
1991年 6月	2003年	2009年	2010年	2011年	2011年	2012年 12月	2013年 4月	2014年 1月	2014年 11月	2015年 3月	2015年 11月	2016年 12月	2017年 3月	2017年 2月	2018年 9月	2019年 2月			



パチンコフロア
1F

スロット
1円パチンコフロア

2F



店内の空気がきれいな理由はコレ！



分煙対策をさらに強化

厚生労働省が通知する技術的水準に対応した「脱煙機能付き喫煙ブース」が2階にできました。ガラス張りでスタイリッシュな分煙空間。



イオン生成器で

店内の空気をきれいに
店内各所にイオン生成器「滝風イオンメディック」を設置して、店内のにおいを取り、空気を洗浄しています。

来店からお帰りまでのWellness Pachinko™の流れ

1 WEST ENDに入店 **START!**



Wellness Pachinko™のWEST ENDは、東急田園都市線あざみ野駅西口から徒歩1分。ここが入口です♪

2 遊技の前には健康チェック



健康&アンチエイジング エントリーシート

景品カウンターで「健康&アンチエイジングエントリーシート」をもらいます。シート項目に沿って健康機器の体験などをします。



血圧・体温測定

台に座る前に無料の健康チェックをしましょう。血圧は30秒、体温は1秒で測定が完了します。



3 Wellness Pachinko™



移動測定

巡回スタッフと血管年齢測定など健康チェック。バイオラバーひざ掛けも貸出中。
[巡回時間]
10:00～、14:00～、17:00～、20:00～



ブレインオン

イヤホンを装着してスイッチを入れると、聞き取れない周波数の音が出力されます。遊技しながら利用できる機器です。貸出し無料



ラクナール

姿勢が伸びて気持ちがいい腸腰筋ストレッチベルトを装着すると楽に長時間座っていられます。



4 快適にリフレッシュ



タップマスター

律動と呼ばれる気持ちいい振動を感じ、リラックス効果を楽しめます。



ラブリエリクス

大量の水素を効率よく取り入れられる水素吸入器。



女性用リフレッシュルーム

女性のお客様が休憩、お食事、健康機器でリフレッシュできるスペースです。

5 健康によい景品



景品には健康グッズや健康食品がいっぱい。中でもおすすめなのは、「毎日えごまオイル」。オメガ3を摂取でき、当店スタッフも愛用しています。



6 認定証をゲット **GOAL!**



まずブロンズをゲットして、シルバーやゴールドを目指しましょう。お帰りの際に、エントリーシートの達成度合いでもらえます。

新台情報

北斗の拳8 霸王

9/2 導入予定 10台

劇場版まどか☆マギカ

9/2 導入予定 8台

〈会員カード特典〉

1日1ポイントの来店ポイント
翌日以降も貯玉再プレイOK
あざみ野でお得なサービスGET

Wellness Pachinko™ WEST END

☎ 045-902-5222
住 横浜市青葉区あざみ野2-9-13
営 9:00～22:45
・パチンコ/235台(4,31円・1円)
・スロット/177台(1,000円/47枚)
・貯玉、貯メダル再プレイOK

警備員常駐
〈提携駐車場・駐輪場〉
車170台、バイク70台、自転車30台

ISO9001 認証取得店

資格所有スタッフがいて安心

認知症サポーター

健康管理士 健康マスター検定認定

認知症サポーター8名
健康管理士1名
健康マスター検定認定2名
サービス助手2名
上級救命士2名

筋肉マン あんちゃん につか おじい

シニア世代にもおすすめ バランスコーディネーション

1回目から効果が実感できる、誰にでもできる運動です。肩や腰の動きが年齢や運動不足で不調という方におすすめ♪ご自身が本来持っている筋力・骨格・自律神経のバランスを整えていきましょう。

金曜 15:00～16:00

10月 4・11・18・25

11月 1・8・15・22・29



講師：藤巻 かおり
(文部科学大臣認定スポーツプログラマー)
アートフォーラムあざみ野で12年のキャリア。多彩でバラエティに富んだレッスンが大人気です。

- 持ち物と服装：飲み物、タオル、動きやすい服装（ジーンズ、スカート不可）※室内履きは不要
- 各回20分前より先着順にて受付

予約のいない
当日受付教室

参加費600円
定員20人



心とからだを整える 産後のセルフケア

子育てに追われて、自分のことが後回しになっていませんか？
人気のバランスボール・エクササイズで全身運動を！
生後210日までの赤ちゃんは同伴でも保育室利用でもOK！



参加費820円

対象：産後2カ月以降の女性18人

金曜 10:00～11:30

10月 11 (ワークショップ)・25 (フォローアップ)

11月 8 (ワークショップ)・22 (フォローアップ)

▼受付開始日 講師：萱沼道子 / 中桐昌子
(NPO 法人マドレボニータ認定産後セルフケアインストラクター)
※交代で務めます。

- 持ち物と服装：赤ちゃんを寝かせるバスタオル、ハンドタオル、飲み物、動きやすい服装（ジーンズ、スカート不可）
- お申込みはWEBにて(先着順)
<https://www.women.city.yokohama.jp/>



樹木希林さんの出演で
話題になった映画「日日是好日」を
あざみ野サロンで上映します。

10/27
SUN

あざみ野サロン vol.66 映画上映「日日是好日」

- 日時：2019年10月27日(日)13:30～15:20(開場13:10)
 - 会場：アートフォーラムあざみ野 レクチャールーム
 - 参加費：1,000円
 - 定員：180人
- 【申込受付】2019年9月11日(水)10:00～
電話(045-910-5723)、来館、インターネットで先着順

男女共同参画センター横浜北 (アートフォーラムあざみ野)

045-910-5700

〒横浜市青葉区あざみ野南 1-17-3
9:00～21:00 / 日・祝 9:00～17:00
毎月第4日曜、年末年始、臨時休館日



あざみ野クーポン INFORMATION

発行
無料

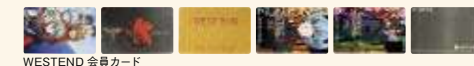
本誌の提示で！

来店時または会計時、お店のスタッフに本誌(切り取ったクーポンでもOK)を提示してください。

WESTENDカードの提示で！

あざみ野駅前ホール「WEST END」の会員カードを提示してください。お得なサービスを受けることができます。

カードは WEST END で簡単発行



←P8
もチェック！

アリソンハウス ALLISONHOUSE Café AZAMINO



本誌の提示で！
ブレンドコーヒー ¥50 引き
※お一人様1回限り
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で！
ドリンク全品 ¥50 引き
※HAPPY HOUR タイムを除く、お一人様1回限り
2019年11月30日まで有効

落ち着いたインテリアの店内で、こだわりのドリンクやヘルシーなフードメニューを楽しめるカフェ。
045-532-6178
横浜市青葉区あざみ野 2-9-13
サンサーラあざみ野 1F
11:30～20:00 (L.O.19:30)
月曜日

四季・花りん Karin



本誌の提示で！
お料理ご注文で アイスクリーム 1品サービス
※ランチタイムのみ
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で！
お料理ご注文で 1ドリンク サービス
※ディナータイムのみ
2019年11月30日まで有効

厳選された素材と確かな腕が光る、日本料理のお店。四季折々の懐石料理や創作和食を楽しめる大人の隠れ家です。
045-902-0707
横浜市青葉区新石川 1-5-1
あざみ野パークハウス1階-A
ランチ11:45～14:15 ※ランチ要予約
ディナー18:00～23:00 (L.O.21:30)
月曜日

カルネの星 Karune no Hoshi



本誌の提示で！
ハイボール or グラスワイン or ソフトドリンク サービス
※ランチタイムは除く
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で！
メンチカツ人数分 サービス
2019年11月30日まで有効

お肉料理とお酒が専門の、和と洋の創作料理！お一人様でも気軽に寄れるお店です！
045-909-1317
横浜市青葉区美しが丘 5-14-2
ランチ11:00～15:00
ディナー17:00～24:00
火曜日

西洋料理 ル・ポティロン Le Potiron



本誌の提示で！
グラスワイン1杯のみ ¥100 引き
※6名様まで
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で！
グラスワイン何杯でも ¥100 引き
※6名様まで
2019年11月30日まで有効

本格的な西洋料理のコース料理もお得なランチプレートもあり、落ち着いた店内で優雅なひとときが過ごせます。
045-903-0388
横浜市青葉区新石川 1-6-7
ランチ11:30～15:00 (L.O.14:00)
日・祝12:00～15:00 (L.O.14:00)
ディナー18:00～22:00 (L.O.20:30)
月曜日・第1火曜日

蕎麦匠 源 Sobasho Minamoto



本誌の提示で！
蕎麦アイス サービス
※最大4名様まで、ランチメニューのみ利用可
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で！
かき揚げ1個 サービス
※ランチメニューのみ利用可
2019年11月30日まで有効

戸隠などの国産蕎麦粉を石臼で製粉した十割蕎麦が味わえます。旬の素材と蕎麦を織り交ぜた会席コースも。
0120-225-607
横浜市青葉区新石川 2-32-5
ランチメニュー11:30～14:00 入店まで
蕎麦会席コース11:30～19:00 入店まで
(前々日までの完全予約制)
不定休(火・水はランチのみ休業)

加吉 Kakichi



本誌の提示で！
お料理ご注文で ミニデザート サービス
※平日のみ
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で！
お料理ご注文で ミニデザート + 蕎麦大盛り分 サービス
※平日のみ
2019年11月30日まで有効

風味豊かな北海道母子里産のそば粉と本鴨(バルバリー種)にこだわりがあり、美味しい手打ち蕎麦で人気です。
045-912-0289
横浜市青葉区あざみ野南 1-16-8
ランチ11:00～15:00 (L.O.14:30)
土・日・祝11:00～15:30 (L.O.15:00)
ディナー17:00～21:00 (L.O.20:00)
土・日・祝17:00～21:00 (L.O.20:30)
月曜日(祝日の場合は翌日休)

アンジュ あざみ野店 Anje MAP 13



本誌の提示で!
お料理ご注文で
ハーフティープレゼント
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お料理ご注文で
デザートサービス
※会員カード1枚につき1つ
2019年11月30日まで有効

一番人気は山形牛100%のハンバーグ。季節に合わせた国産野菜と手作りドレッシングのサラダバーも人気です。

☎ **045-912-9309**
〒横浜市青葉区あざみ野南1-17-1
🕒 9:00 ~ 22:00 (L.O.21:00)
📅 年中無休

レディー・ポマダー・カフェ
Lady Pomander cafe MAP 15



本誌の提示で!
日曜日朝10時
までにご来店
セットドリンク
¥50引き
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
日曜日朝10時
までにご来店
セットドリンク
¥100引き
2019年11月30日まで有効

シルクフラワーのお店併設の、優雅なひとときを過ごせるカフェ。お薦めはグルテンフリーのエッグベネディクト(日曜日限定)。

☎ **045-975-1287**
〒横浜市青葉区みすずが丘22-8
🕒 月・木・金 12:00 ~ 16:00
日 8:00 ~ 16:00
📅 火曜日・水曜日・土曜日

つけめん TETSU あざみ野店 TETSU MAP 17



本誌の提示で!
味玉 サービス
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
味玉メンマ盛り合せ サービス
2019年11月30日まで有効

あざみ野駅徒歩0分のつけ麺専門店。こだわりの濃厚スープと中太麺、スープを再加熱する焼き石の投入が特徴。

☎ **045-905-2950**
〒横浜市青葉区あざみ野2-1-1
🕒 11:00 ~ 23:00
📅 年中無休

玄品ふぐ あざみ野の関 Genpinfugu MAP 19



本誌の提示で!
1グループ1皿
とらふぐの皮の
から揚げサービス
※他のクーポン、割引、優待券との併用不可
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
1グループの人数分の
ドリンク
1杯サービス
※他のクーポン、割引、優待券との併用不可
2019年11月30日まで有効

独自技術で熟成させたとらふぐを心ゆくまで堪能できるお店。歓送迎会には飲み放題コースもおすすです。

☎ **045-904-0829**
〒横浜市青葉区あざみ野2-12-1
🕒 17:00 ~ 23:00 (L.O.21:30)
📅 不定休

ベルベ
BELLBE あざみ野ガーデンズ店 MAP 14



本誌の提示で!
お会計より
5% OFF
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お会計より
8% OFF
2019年11月30日まで有効

焼きたてパンと手作りケーキが人気のお店。イトインコーナーではカフェメニューも楽しめます。

☎ **045-904-1666**
〒横浜市青葉区大場町704-30
🕒 8:00 ~ 20:00
📅 月曜日 (祝日の場合は翌日休)

北とうがらし あざみ野店 Kitatogarashi MAP 16



本誌の提示で!
お料理ご注文で
ソフトドリンク
1杯サービス
※ランチタイムのみ
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お料理ご注文で
ソフトドリンク
人数分サービス
※ディナータイムのみ
2019年11月30日まで有効

北海道の小樽から送られてくる生後8カ月未満の新鮮なラム肉はジュシーで柔らかく! 90分食べ飲み放題プランが人気。

☎ **045-903-8451**
〒横浜市青葉区すすき野1-3-26
🕒 17:00 ~ 22:00 (L.O.21:00)
※予約優先のためご来店前にご連絡いただける確実です。
※お肉がなくなり次第終了
📅 月曜日 (祝日の場合は翌日休)

土蜆 TSUCHI BOTARU MAP 18



本誌の提示で!
お会計より
10% OFF
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お会計より
15% OFF
2019年11月30日まで有効

浅草もんじゃ&お好み焼きをアツアツの出来立てで!もんじゃが初めてでもスタッフが手伝ってくれるので安心。

☎ **045-532-8802**
〒横浜市青葉区あざみ野2-9-10
🕒 平日 17:00 ~ 翌 5:00
土・日・祝 15:00 ~ 翌 5:00
📅 年中無休

トミー
ダイニングキッチン Tommy Dining Kitchen Tommy MAP 20



本誌の提示で!
お会計より
5% OFF
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お料理ご注文で
ブルーシールアイス
サービス
2019年11月30日まで有効

沖縄の家庭料理が楽しめるダイニングバー。40種類以上が揃う泡盛には宮古島限定品など珍しいものも。

☎ **045-903-1004**
〒横浜市青葉区あざみ野1-10-30
🕒 17:00 ~ 24:00 (L.O.23:30)
📅 不定休

ダイニング フキノトウ
DINING FUKINOTOH あざみ野 MAP 21



本誌の提示で!
グラスドリンク
半額
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お料理ご注文で
グラススパークリング
ワイン1杯サービス
2019年11月30日まで有効

土着品種にこだわった厳選ワインと一緒に楽しめるアラカルトが充実。パスタやリゾットのランチセットも人気。

☎ **045-909-5010**
〒横浜市青葉区あざみ野1-11-1センタービル2F
🕒 ランチ 11:30 ~ 15:30 (L.O.15:00)
ディナー 17:30 ~ 24:00 (L.O.23:30)
📅 月曜日ディナーのみ休み

アオカチコーヒーアンドロスター Aokati coffee and roaster MAP 23



本誌の提示で!
お会計より
5% OFF
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お会計より
8% OFF
2019年11月30日まで有効

中南米やアフリカ産の厳選されたスペシャルティコーヒーの生豆を仕入れ、自家焙煎機でローストし常時6種類から7種類取り揃えております。

☎ **045-507-8656**
〒横浜市青葉区あざみ野1-26-1
🕒 9:00 ~ 20:00
📅 火曜日

ソフトバンクあざみ野 Softbank MAP 25



本誌の提示で!
事務手数料無料
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
事務手数料無料
プラス粗品プレゼント ※数量限定
2019年11月30日まで有効

地元で愛されて11年。携帯を変えるならぜひ当店へお越しください。事務手数料免除いたします!!

☎ **045-905-5508**
〒横浜市青葉区あざみ野2-9-7
🕒 11:00 ~ 20:00
(最終受付 19:45)
📅 第3水曜日

ブレイン ボディ ストア
Brain & Body Store MAP 2



本誌の提示で!
バイオエスベランサ商品
5% OFF
2019年11月30日まで有効

ショールーム無料会員登録で
バイオエスベランサ商品
10% OFF
2019年11月30日まで有効

赤外線血流促進&体温上昇が期待できるバイオエスベランサ製品や、体調改善機器などの展示・販売しています。

☎ **0120-728-365**
〒横浜市青葉区美しが丘5-35-1
🕒 10:00 ~ 17:00
📅 土曜日・日曜日

桂林 Keirin MAP 22



本誌の提示で!
ソフトドリンク
サービス
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
ソフトドリンク
または杏仁豆腐
サービス
2019年11月30日まで有効

お手頃価格ランチから至極のコースまで、本場中国の料理長による本格中華が味わえます。あざみ野駅から徒歩1分。

☎ **045-901-4146**
〒横浜市青葉区あざみ野1-11-1センタービル2F
🕒 11:00 ~ 24:00 (L.O.23:30)
金・土 11:00 ~ 翌 1:00 (L.O.0:30)
📅 年中無休

ジーディー
gd Asian Dining & Bar MAP 24



本誌の提示で!
人数分の網目春巻き サービス
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
¥3,000以上
生ビール or 各サワー
ご利用で
1杯無料
2019年11月30日まで有効

各種パーティご予約承っております!! 飲み放題コースあり!! 最大36名様!! 詳しくはスタッフまで!!

☎ **045-904-1880**
〒横浜市青葉区あざみ野1-26-28
大野ビル1F
🕒 11:30 ~ 14:00 / 18:00 ~ 翌 2:00
📅 年中無休

靴専科 あざみ野店 Kutsusenka MAP 26



本誌の提示で!
パルキュセット (クリーニング+修理)
1点につき
10% OFF
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
次回ご利用いただける
割引優待券プレゼント
2019年11月30日まで有効

上質な素材と手作業によるクリーニング、修理作業で愛用の品をリフレッシュ! 使えないと諦める前にご相談を。

☎ **045-905-3581**
〒横浜市青葉区あざみ野2-30
あざみ野三規庭内
🕒 10:00 ~ 19:00 ※お電話でご予約ください
📅 月曜日 (祝日の場合は翌日休)

※他の特典・割引券・サービス券との併用不可 ※クーポン1枚につき1回限り有効 ※表示価格やサービス内容は2019年8月末時点のもので、変更になる場合があります。詳しくは、各店舗にご確認ください。

スポーツクラブ スポーツパラスリエ あざみ野 SPORTS SPA ATHLIE MAP 27



本誌の提示で!
体験 **¥1,080**
※期間中お一人様1回限り有効
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
入会金 ¥3,000 → **無料**
2019年11月30日まで有効

充実したマシンジムや豊富なスタジオレッスンが人気。カラダを整えて鍛えるためのサポートを実施。

045-532-3355
〒横浜市青葉区あざみ野1-9-15
月～金 10:00～23:00
土 10:00～22:00
日・祝 10:00～20:00
休 木曜日(祝日の場合は特別営業)

ココソレイユ *Coco Soleil* MAP 28



本誌の提示で!
体験レッスン **2回 ¥1,000 (税別)**
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
体験レッスン **3回 ¥1,000 (税別)**
2019年11月30日まで有効

心と体のメンテナンス、経験豊富なインストラクターによる多彩なレッスン! ヨガ、気功、ベリー、整体、手芸、生花、フェイシャルなど。

050-5438-1394
〒横浜市青葉区新石川2-13-18
グレイスビーノ401号
10:00～20:30 ※曜日によって異なりますので、HPからご予約ください。
休 なし

ルックアップたまぷらマッサージ *Look Up Tamapura Massage* MAP 29



本誌の提示で!
30分以上のコース **¥500引き**
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
ご新規の方 60分以上のコース **¥1,000引き**
+腹部指圧 **無料**
2019年11月30日まで有効

医師や看護師も利用しているマッサージ店。国家資格を持つマッサージ師が深部にある頑固なコリをほぐします。

045-507-9183
〒横浜市青葉区美しが丘5-1-3
たまぷらセンタービル2階
月10:00～20:00(最終受付19:00)
水～日10:00～23:00(最終受付22:00)
休 火曜日、年末年始

フットケアラボ *Foot Care Labo* MAP 30



本誌の提示で!
¥8,000以上のトリートメントで
初回限定 「立ち方バランスチェック」
致します
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
¥8,000以上のトリートメントで
初回限定 「立ち方バランスチェック」と「粗品プレゼント」
2019年11月30日まで有効

足の爪切り、魚の目等のトラブルケアから立ち方、歩き方のレッスン等で足の健康をサポートします。

045-903-0483
〒横浜市青葉区美しが丘5-5-12-105
10:00～18:00 ※完全予約制
休 土・日・祝(不定休)

ハクビ京都きもの学院 あざみ野教室 *HAKUBI KYOTO KIMONO ASSOCIATION* MAP 31



本誌の提示で!
ゆかたと着物6回レッスン **¥3,000**
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
ゆかたと着物6回レッスン **¥3,000+和小物プレゼント**
2019年11月30日まで有効

9月も浴衣で楽しみましょう。浴衣から着物への特別レッスンのご提案です♪9/4(水)王朝装束愛好会開催。

0120-051-444
〒横浜市青葉区あざみ野2-9-22
あざみ野ゆうビル504
※毎週月曜日・火曜日・水曜日
10:00～14:00～18:30～(要連絡)

エリカフラスクール *Erika Flower School* MAP 32



本誌の提示で!
体験レッスン **¥3,500 → ¥3,000**
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
体験レッスン **¥3,500 → ¥2,800**
2019年11月30日まで有効

初心者からフラワーアレンジメントのインストラクターを目指す方まで、最適な指導をしてもらえるフラワー教室。

045-904-0397
〒横浜市青葉区あざみ野2-2-6
第2黒沼ビル4F
※曜日によって時間が異なりますのでお問合せください。
休 月曜日・日曜日

ゆう遊空間 あざみ野店 *Yu Yu Kukan* MAP 33



本誌の提示で!
カラオケルーム室料 **20% OFF**
ネットカフェ 新規入会 **無料**
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
カラオケ8名様以上のご利用で **幹事様 無料**
2019年11月30日まで有効

「カラオケ・ダーツ・ビリヤード・コミック&ネットカフェ」の複合店です♪カラオケは15名様収容の大部屋あり。

045-905-1680
〒横浜市青葉区あざみ野1-9-15
K-maxあざみ野3F
24時間
休 年中無休

若桐音楽研究所 *Wakagiri Music School* MAP 34



本誌の提示で!
月謝1カ月無料 無料体験レッスン
入会金通常¥5,000 → **無料**
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お子様に **プレゼント進呈**
2019年11月30日まで有効

ベテラン講師陣が揃うピアノ個人レッスン。レベルに合わせて子ども大人も自分のペースで習うことができます。

045-912-4604
〒横浜市青葉区新石川3-26-17
13:00～20:00
休 土曜日・日曜日

サロン ドアートボックス *Salon de ART BOX* MAP 35



本誌の提示で!
毒出し全身リンパボディ 90分 **¥16,000 → ¥11,000**
※初回のみ利用可
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
顔筋小顔リフトUPフェイシャル 60分 **¥14,000 → ¥8,000**
※初回のみ利用可
2019年11月30日まで有効

閑静な住宅街に佇む隠れ家エステサロン。オールハンドのリンパマッサージで、体質改善やダイエットを。

045-903-4618
〒横浜市青葉区あざみ野2-8-51
月～日・祝 10:00～19:00
(最終受付17:00)
休 年中無休

あざみ野ヒルズスキンクリニック *Azaminohills Skin Clinic* MAP 37



本誌の提示で!
高機能スキンケア サンプル **プレゼント**
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
ハッピーバッグ **プレゼント**
2019年11月30日まで有効

最新の医療機器や技術で高品質の美容医療を提供するクリニック。ご希望に応じた治療プログラムを作成します。

045-507-7420
〒横浜市青葉区あざみ野2-30
あざみ野三規庭2F
9:00～17:00
休 月・木・日・祝

Tribute ～トリビュート～ MAP 36



本誌の提示で!
かさ&フェイシャル(60分) + ヘッドマッサージ **¥12,960 → ¥5,400** + 20分プレゼント
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
かさ&フェイシャル(60分) + アロマ(背中 or 膝下) **¥12,960 → ¥5,400** + 20分プレゼント
2019年11月30日まで有効

一歳若返るエイジングケアで即実感。かさ&ヘッドフェイシャルで、たるみ・シワ・ホウレイ線に効果的。

045-225-8728
〒横浜市青葉区あざみ野2-9-14
栄信ビル105
10:00～20:00 ※完全予約制
休 不定休

グレースリリア *GraceLilia* MAP 38



本誌の提示で!
リンパドレナージュ全身(50分) **¥9,000 → ¥7,500**
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
粗品プレゼント
2019年11月30日まで有効

メスを使わない肌の美容整形といわれる2Bバイオビューティをぜひお試しください。ボディメニューもプロがサポート。

045-878-7881
〒横浜市青葉区あざみ野1-7-6
ヴィヴァーチェあざみ野603
9:00～21:00 ※完全予約制(当日予約OK)
休 年中無休

ネイルサロン アリスハート *Alice Heart* MAP 39



本誌の提示で!
初回好きなカラーで(ラメ他、ケア付き) 通常¥10,800 → **¥6,804**
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
初回好きなカラーで(ラメ他、ケア付き) 通常¥11,340 → **¥6,804**
2019年11月30日まで有効

流行りのジェルネイルや、デザインサンプルが多数あり。かわいらしい店内ではアクセサリーやインテリア雑貨の販売も♪

045-904-5941
〒横浜市青葉区あざみ野1-10-2-102
10:00～18:00 ※完全予約制
休 日曜日・祝日

アイラッシュ M *Eye Lash M* MAP 40



本誌の提示で!
シルク毛 100本 ¥5,850 → ¥4,850 (税別)
最高級シルク毛 70本 ¥5,600 → ¥4,600 (税別)
セーブル毛 100本 ¥8,000 → ¥7,000 (税別)
※初回限定
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
最高級シルク毛 or セーブル毛 **10本プレゼント**
2019年11月30日まで有効

お客様の90%がリピーターのまつ毛エクステ専門店。幅広い年齢層の女性に愛され、10周年を迎えました。

045-508-9223
〒横浜市青葉区あざみ野1-24-2
Kあざみ野ビル302
9:30～19:30
休 第1第3日曜日・月曜日 ※完全予約制

マリーズケア *Mary's Care* MAP 41



本誌の提示で!
初来店者に限りエナチャージ120分が通常¥16,800 → **¥8,900**
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
お会計より **¥300引き**
2019年11月30日まで有効

心と身体をケアする女性専用ヒーリングサロン。アロマテラピーと深いタッチケアによる至福のひとときを。

045-911-7051
〒横浜市青葉区新石川1-29-6ガーデンシティあざみ野103 ※駐車場完備
9:30～21:00
休 不定休

プライベートエステサロン *Leaf* MAP 42



本誌の提示で!
初回限定 全身リンパマッサージ60分 通常¥8,800 → **¥6,800**
2019年11月30日まで有効

WEST ENDカードの提示で!
全身リンパマッサージ60分 通常¥8,800 → **¥6,800**
+ヘッドマッサージ
2019年11月30日まで有効

オールハンドによるリンパマッサージは、肩こり・冷え・むくみ解消に最適。相談しやすい居心地のいいサロン。

045-479-8703
〒横浜市青葉区美しが丘5-14-6
はづきビル201号
平日10:00～20:00(最終受付18:00)
土・日・祝10:00～18:00(最終受付16:00)
休 不定休 ※完全予約制

※他の特典・割引券・サービス券との併用不可 ※クーポン1枚につき1回限り有効 ※表示価格やサービス内容は2019年8月末時点のもので、変更になる場合があります。詳しくは、各店舗にご確認ください。



あざみ野の“今”を伝えるポータルサイト

あざみ野STYLE WEB版

西川りゅうじん氏
対談連載の
過去対談もチェック



1 グルメ情報やWebクーポン
などあざみ野エリアの
情報をお届けします



www.azaminostyle.jp

Webクーポン掲載

求人募集検索

ジャンル・エリア検索

駐車場MAP

2 「過去記事データベース」には、
暮らしに役立つ健康・医療情報が満載



山本 聖子さん

山崎 大地さん

中 博さん

北原 照久さん

青木 晃院長

吉元 由美さん

尾身 奈美枝さん

田口 淳一先生

瀧美 和彦先生

松尾 通先生

辨野 義己先生

塩谷 信幸先生

久保 明先生

白澤 卓二先生

対馬 ハリ子先生

浦上 克哉先生

渋谷 健司先生

水町 重範先生

近藤 信也先生

林田 哲先生

小田原 雅人先生

星野 惠津夫先生

石井 良幸先生

沢田 哲治先生

北郷 実先生

小阪 憲司先生

斎藤 稔三先生

松沢 成文先生

村上 知文先生

早田 輝子先生

大谷 泰夫さん



オンラインで読める!

あざみ野STYLE

デジタルブック版



日本語



English



中文



未病改善でスマイル😊

神奈川県では、子どもから高齢者まで誰もが笑って元気に生き生きとくらす社会の実現を目指し、「食・運動・社会参加」を柱とする未病改善の取り組みを進めています。

詳しくは



未病改善ヒーロー
ミビューマン

@AZAMINO_STYLE @azamino_style 最新情報配信中!

●無料で求人広告を掲載いたします。お気軽にお問い合わせください。

その他掲載に関するお問い合わせは、Webまたはコチラまで。

【あざみ野STYLE 事務局】 info@pathos-co.com

激増! 青葉区で

振り込め詐欺

被害件数
前年比
6倍

(平成30年1/1~4/13時点)

電話で「お金」「キャッシュカード」「暗証番号」「ATM」の話が出たら、
迷わず110番!