

ARIFT

石神井公園・中村橋

地域みっちゃく生活情報誌 809

HAPPY MEDIA

ARIFT: アリフトはARIGATOU(ありがとう)と
GIFT(ギフト)を組み合わせた言葉です

2025
6 6/13

毎月一回発行
TAKE FREE

編集・発行:
(株)中広メディアソリューションズ
掲載希望や配布のお問い合わせ
TEL045-514-1416



約400人が勤務する大泉学園 複合施設で、スタッフ募集!

医療、介護、リハビリ、職員が部門を超え
連携し地域の患者様、入居者様、利用者様の
健康をチームで支えています。看護・介護・
医療ソーシャルワーカーなど、ご自宅
の近くの職場で働きませんか?

shop data
(医)健育会 ねりま健育会病院
Tel03-5935-6102 練馬区大泉学園町7-3-28
先輩たちを取材した仕事のやりがいはこちら→



読者プレゼント6月号

イベントニュース&ニューオープン

梅雨だるな日も笑顔で。
心と体を整える
ごほうびアイデア7

人と地球に優しいカフェ
はぐくみ
横野 大海さん
板橋区大山町

ショールームがあるから安心。
対面でご相談いただけます。

外壁塗装・屋根塗装の専門店

梅雨シーズン到来!雨漏り対策はお済みですか?

あなたの家は大丈夫?雨漏りは屋根以外からも発生します。

雨漏り発生箇所ランキング

第1位	第2位	第3位	第4位
ベランダ・バルコニー	屋根	外壁	雨どい
外壁、ベランダ床や取合い部分、排水周り、サッシ周りなど	屋根材のひび、谷桶、天窓周りなど	コーキング劣化、色落ち、屋根との取合いなど	割れ・詰まり・勾配不良などでの排水不良による雨漏りなど

雨漏り修理はまず原因を特定しなくてはなりません。原因を特定できないまま修理をしようと、工事をしたのに雨漏りが直らない...なんてことも。また、放置すると倒壊や漏電による火災発生の危険性が高まります。雨漏りは絶対に放置しないでください。

雨漏り対策は、安心安全を提供する「住まいるペイント」へ!

株式会社住まいるペイント
代表取締役
堺 俊之

Google
マイビジネス
クチコミ数
4.9
2025年4月現在

市内の安心と信頼の街の外壁・屋根塗装屋
住まいるペイント
サンキュー ヨイロ
0120-39-4116
一般建設業許可 塗装工事業 東京都知事許可(般-5)第157402号

〒177-0044
東京都練馬区上石神井2-8-20
グリーンハイツ1階 ジョナサン隣
営業時間10:00~17:00
(電話受付9:00~18:00)
定休日:火・水・祝(電話受付定休日:祝)

お問い合わせはこちら
お値段のこと 色のこと 外壁劣化のこと
ご相談はすべて無料!

お見積特典
リフォームで叶える
家族が幸せになる
手帳! 一般発売中!
3,850円(税込)

住まいるペイント
手帳 プレゼント!
ミントグリーン
レモンイエロー

住まいるペイント
公式ホームページ

1 体を想うカフェで美味しく健康に

おでかけ

“美味しくて体に良い”ガレット、スムージー、アサイーボールのお店。公認スポーツ栄養士監修のもと計算し尽くされた料理は味、栄養、ボリュームに満足できるものばかり。

サーモンえびアボカドガレット.....1,280円
サーモン、エビ、アボカドで抗酸化!肌・骨・脳を若々しく保ち、動脈硬化も予防。
オレンジバナナセロリスムージー.....500円
トリプトファン、カルシウム、アビンでストレス軽減。ビタミンCとミントでリフレッシュ。
ぶどうオレンジスムージー.....500円
フィトケミカル、ビタミンA・C・Eで抗酸化、イソフラボンは更年期対策に。
パーフェクト アサイーボール.....1,100円
アサイー本来の美容や健康予防効果に加え、腸活デトックス、アンチエイジング、カルシウムアップ効果が期待できるお店オリジナル配合の一品。

人と地球に優しいカフェ はぐくみ
/ 03-5926-3340 / 板橋区大山町2-2 / 平日11:00～19:00・
土日祝11:00～19:00 / 年中無休



梅雨だるな日も笑顔で。

心と体を整える
ごほうびアイデア7

梅雨の気温差や湿度で「なんとなく不調」になりがちなの季節。そんな日こそ、自分をいたわるごほうび時間を過ごしましょう。心と体を整えるおすすめスポットやアイデアをご紹介します。

情報はすべて取材時のものになります。企画・編集・ARIFT編集部

2

おでかけ

色のちからで心をスッキリ

選んだ色から心の状態を読み解き、本音やストレスの原因に気付く「カラーセラピー」。気分が沈みがちな梅雨の時期に、心地よく感じる色を選んで自由に塗るだけで気付けば呼吸が深まり心がデトックスされたようにスッキリ。「頭がからっぽになって心地よかった」という利用者の声も。

「色のチカラで心が整う」カラーセラピー&色ぬり体験ワーク-虹バージョン-」2,200円(60分)※期間限定価格(7月31日まで)心地よく感じる色を選んで塗る色ぬりワークと、気になる色から気持ちをひもとくカラーセラピーで自分の心にそっと寄り添う時間を。オンライン・日曜対応も相談を。



癒やしと学びのサロン花唄 / 練馬区高野台1丁目 / 10:00～17:00 / 土曜隔週・日曜定休(ほか不定休)



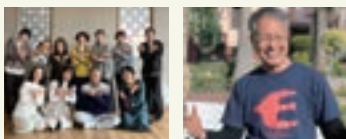
3 ヨーガセラピーで心身デトックス

おうちで

「ヨガ=運動」だけではなく心と体、そして“生き方”を整える「ヨーガセラピー」。決められたポーズを正しくするのは、その日の体調や心の状態に合わせて無理なく行えるため、体が重く感じやすい梅雨の時期にもぴったり。健康と暮らしに役立つ実践的なヨガを紹介します。

ヨーガ・セラピーフォーラム 2025 未来の社会を支えるヨーガ療法～ヨーガができる次世代の健康戦略～ 6/21(土) 19:00～21:00 ほか全13講座 ～19,800円

主催：NPO法人ヨーガ療法士協会
ヨーガ・セラピー・フォーラム
info@yogatherapyform.com

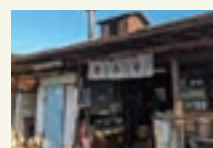


4 老舗の味噌パワーで梅雨を快適に

おうちで



体を内側から温め胃腸の働きを助けてくれる作用があるほか、疲労回復や免疫力アップ、食欲増進効果など梅雨時期の様々な不調をサポートしてくれる味噌。温かい味噌汁にして飲むと◎。天保10年(1839年)創業、都内唯一の味噌蔵『糀屋三郎右衛門』では、丹精を込めて手づくりした深みのある味わいの味噌を楽しめます。



糀屋三郎右衛門 / 03-3999-2276
/ 練馬区中村2丁目29-8 / 10:00
～17:00 / 土日祝定休



5 アロマで気軽に気分転換

おうちで



Ashleigh&Burwoodシグネチャー
コレクション アロマキャンドル 3,960円

キャンドルの炎のゆらぎはリラックス効果、アロマの香りは嗅覚を通じて脳に直接働きかけ、自律神経を整える効果が期待できます。アロマキャンドルやリードディフューザー、バス&ボディケアグッズなど世界各国の様々なフレグランスアイテムを販売。日本国内ではここでしか手に入らない希少なアイテムも。



リッチキャンドル / 03-6909-4789 / 板橋区南常盤台2-5-14 ホープ南常盤台1W / 10:00～18:00 / 日祝定休

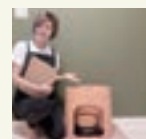


6

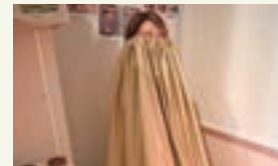
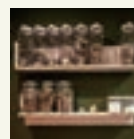
おでかけ

梅雨の重だるさに寄り添う温めケア

国産・無農薬の草を使い、一つひとつ手作りされた黄土100%の座器で30分蒸す「若よもぎ蒸し」は梅雨の時期特有の体のむくみやだるさ、頭痛などを解消。よもぎの香りに包まれるリラックス効果もUP。冷え性・ダイエット・シミしわ・自律神経・便秘・更年期など多岐にわたるお悩み改善にもアプローチ。



改の草/美の草/艶の草 各6,500円 ほか



若よもぎ蒸し Nサロン / 090-1698-9857 / 板橋区大山町 / 10:00～20:00 / 完全予約制 / 不定休



7

おうちで

豆腐、梅、昆布で体の熱を冷まそう

崩し豆腐、梅、しらす、昆布の和スープ

【材料・2人前】豆腐1丁・梅干し3個・しらす20g・昆布(5×10cm程度)1枚・すりおろし生姜少々
【作り方】①鍋に水400mlと昆布を入れて中火で加熱し、沸騰直前で昆布を取り出す。②梅干しを潰す。③くずし豆腐と梅干し、しらすを入れて煮る。④生姜をすりおろして入れる。

豆腐、梅、昆布で体の熱を冷まし、しらすでエネルギーチャージ! 生姜は発汗を促し、梅は夏バテ防止にも◎

レシピ提供: 馬淵真友美 (管理栄養士ママ)



やりがいある仕事をこの先も。キャリアチェンジや兼業也大歓迎です！



「くもんの先生」をはじめませんか。

- ① プライベートと両立できるお仕事です
- ② ご自身のお子さまは公文式学習無料です
- ③ 55歳までの方を募集しております

詳細は右のQRコードで
ご覧ください



月	火	水	木	金	土	日
教室日	家事 教室準備	研修 フリータイム	教室日	フリータイム 教室準備	フリータイム	フリータイム
教室日の スケジュール	6:00 起床/ 朝食作り	8:00 家事	12:00 昼食	13:00 教室準備	14:30 教室開始	19:00 教室終了

KUMONのサポート制度なら、安心してはじめられます

充実した研修体制
指導経験
資格不要

開設時の
教室備品・
PR費用を援助

10年間
会場費を援助

スタッフ
育成費を援助
※条件あり



まずは、お気軽に説明会にご参加ください



WEB説明会

中野区・杉並区・練馬区・西東京市・武蔵野市対象

6月18日(水)10:00~11:30 7月4日(金) 10:00~11:30
6月24日(火)10:00~11:30 7月7日(月) 13:30~15:00
6月26日(木)10:00~11:30 7月14日(日)13:30~15:00
6月30日(月)13:30~15:00 7月17日(木)10:00~11:30

ご自宅からお気軽にご参加いただけます。HPをご確認の上、ご希望の日時をご連絡ください！
※3日前までにご予約ください。

対面説明会

練馬区立区民産業プラザ
Coconeri 3階研修室

6月20日(金)10:00~11:30
7月30日(水)10:00~11:30

公文式 吉祥寺駅前教室

7月22日(火)10:00~11:30

近い将来、仕事ができる状況になったら考えたいという方も大歓迎です

お問い合わせはフリーダイヤル
やってみよう よいしごと

0120-834-414

まずはホームページを
チェック！

くもんの先生

検索

受付時間:9:30~17:30

公文教育研究会

リクルートチーム
千代田区丸の内1-6-1
丸の内センタービル18F

KUMON

「拔牙」

と言われて諦めている方へ

精密根管治療は、できる限りご自身の歯を
残すことを目指す治療法です。

精密根管治療とは？

目に見えない歯の根を治療し、ご自身の歯を
できる限り残す方法です。精密な機器と技術
で根の内部を詳しく確認しながら、丁寧かつ
正確に治療。歯を長く大切に使うための重要
な治療です。

マイクロスコープによる治療

複雑な歯の根の精密治療には、肉眼の限界を補うマイク
ロスコープが不可欠です。当院では最新システムを採用し、
肉眼で見えない細部も精密に診断・治療。これにより、困難
だった症例にも経験に加え、より正確で安全を期した治療
を提供し、歯の長期維持を目指します。

都外からも治療に訪れる方がいる当院では、患者さまご自身が納得して
治療を選択して頂けるようご相談をお受けしております。「無理」とあきらめた
方の治療実績を多数掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

「歯を抜くしかない」と診断されたのであれば、精密根管治療で
残せるか、30分無料カウンセリングで相談してみませんか？



院長 石橋 卓大

2013年東北大学歯学博士課程卒業(歯学博士号取得)
・ブローネマルクインプラント認定医/公認インストラクター
・財団法人歯科医療研修振興財団
(厚生労働省補助事業プログラム責任者認定)
・東北大学大学院歯学研究科口腔器官構造学分野所属
・日本口腔インプラント学会



根管治療
ブログ

西武池袋線「大泉学園駅」徒歩2分

石橋デンタルクリニック大泉

治療の不安、治療法のセカンドオピニオンなどの
ご相談もお気軽にどうぞ。

TEL.03-5935-8484

練馬区東大泉1-37-7 ドラゴンスクエアビル3F (1Fマツモトキヨシ)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00-13:00 (最終受付11:30)	●	●	●	●	●	▼	-
14:30-18:30 (最終受付18:00)	●	●	●	●	●	▼	-
	▼	9:30-13:00(最終受付11:30)					
		14:00-17:00(最終受付16:00)					



三菱UFJ銀行

3F 当院

1F マツモトキヨシ

ゆめりあ
ホール

北口

大泉学園駅

SHOP

information

地元をもっと楽しく
いま行きたいとおきのお店をご紹介

掲載情報は変更になる場合がございます。ご利用の際は最新の情報をご確認ください。

≫中村橋駅南口徒歩2分

健康と美しさを”社交ダンス”で手に入れる！
初心者大歓迎！楽しく健康づくり始めませんか？

最新情報は
こちら



お問い合わせ時、アリフト見たで

お試し体験(20分)
通常3,000円→ **1,000円！**

※初めての方限定特典です。

2025年7末日迄

ご入会時、アリフト見たで

入会金&
シューズレンタル **無料**

※お試し体験後のご入会で適用となります。

2025年7末日迄



運動不足解消、肩や腰の痛み改善、ストレス発散、シェイプアップなど、様々な効果が期待できる全身運動です。当教室では、音の取り方やステップなど、一人ひとりのペースに合わせて、丁寧に指導します。初心者やご年配の方も大歓迎！ダンスを通じて、心身ともにリフレッシュしませんか？



中村橋A&Fダンススタジオ

TEL **03-6874-5272**

練馬区中村北3-22-7三七堂ビル2F
月～金 12:00～21:00 / 土・祝日 12:00～19:00
日曜(不定休)

≫練馬駅西口より徒歩30秒(大江戸線A2出口も可)

つらい不調の我慢はもう終わり！
初回限定！プロの施術を1,000円で体験してみませんか？

ご来店時アリフト見たで

お試し体験 **1,000円**

※初回限定料金 【施術の流れ/30分～35分】
①カウンセリング ②整形外科的検査と動作分析
③施術 ④施術後の体の状態と変化を説明

2025年7月9日迄

多数メディアで紹介された実力派施術院

世界で活躍するトップアスリートも通うヒロ均整院。雑誌「CLASSY」「ひよこクラブ」「Hanako」などにも掲載され、注目を集めています。さらに、「交通事故遺囐100」において全国45,000院の中から認定されるなど、圧倒的な技術力で、身体の不調を根本から改善へと導きます。まずはお試し体験へお越しください。

身体の歪みが“ぽっちゃり体型”の原因に。
歪み改善で美ボディづくりにも期待大！

当院では、身体の歪みを丁寧に見極め、根本原因にアプローチしながら施術をしていき、歪みが整ったところで、ウエストを細くする施術を行います。施術後は、「後ろ姿がスッキリした」という声も頂いております。気になる方はご相談ください。※個人差があります。



練馬区をはじめ、遠方からも多くの方が訪れる実力派の施術院。長年肩こりや腰痛、日々の身体の不調にお悩みのあなたへ。当院の院長は、整骨院・カイロプラクティック・整体・均整院など様々な技術を学び、最適手法を取り入れ、お客様の症状に合わせたオリジナル施術をご提供して

います。これにより、痛みの少ない丁寧で心地よい施術を実現し、多くの方から高い評価をいただいております。技術に自信を持ち、あなたのお悩みに真摯に向き合いますので、一人で悩まずご相談ください。落ち着いた空間でリラックスしながら身体の不調を一緒に改善していきましょう。



急な痛みにも丁寧に！施術の前後で症状を確認し、わかりやすくご説明いたしますので、安心してご相談ください。

ヒロ均整院

TEL **03-3991-9370**

練馬区豊玉北5-32-11 中村ビル2F
9:20～12:40、15:00～19:30
※土曜の午後は～17:00
木曜・日曜・祝祭日定休

大手証券会社出身!MBAホルダーの大学院講師が教える
初心者でもわかる 資産形成・資産防衛術

開催日

6月23日(月)
14:00～16:00

6月28日(土)
10:00～12:00

会場

楽天クリムゾンハウス青山
港区南青山2-6-21
(青山一丁目駅より徒歩3分)

定員

各回**20名様**
※セミナーは少人数制のスクール形式です。

予防と備え

日本は少子高齢化・人口減少が進み、認知症や介護人口の増加が社会問題になっています。「自分や家族、両親の老後は大丈夫だろうか」「老後の費用はいくら必要?」など、お金について不安に思う人が急増しています。そこで将来に備え、限られた収入の中から上手に家計の固定費を見直し、資産形成をする方法を一緒に楽しく学びましょう。

応募方法

下記の
応募フォームから
ご応募ください。



- ✓資産形成したい方
- ✓老後の貯蓄の不安
- ✓家計費を見直したい
- ✓ボイ活術を知りたい



講師が
個別のご相談を
承ります！

＼ 頼れる講師はこちら！ /



ファイナンシャルプランナー
井口 卓郎 先生

大手証券会社を経て、外資系金融機関の日本市場進出にも貢献した金融のプロ。MBA資格を活かしたセミナー講師・大学院講師として活躍中。難しい金融について誰にでもわかりやすく解説。豊富な経験と知識で資産形成をサポート。難しい金融を、わかる金融へ、そして役立つ金融へ。

〈お問い合わせ〉
ファインドイット
マネーセミナーズ運営事務局
(受付 10:00～18:00)
TEL **03-4530-6067**
オペレーター(受付時間)9:00～17:00(土日祝日除く)

ファインドイット セミナー

セミナー参加者限定

大人気!!
山形銘菓シベールの
チョコレート
ラスクを
プレゼント♪



※お一人様1つとなります

RENAISSANCE

この夏、ルネで「できた!」を増やそう!

お子様に合わせて
選べる教室

夏の水泳教室

ルネサンスのスクールは「エンジョイ」が
モットー。ルネサンス自慢のコーチ陣が
お子様の成長をサポートいたします。
ぜひ一度、ルネサンスの
スクールをお試しください!

＼まだ間に合う!/
残り枠の確認・
お申込はこちらの
サイトから

体験教室

特別体験

こんな方におすすめ
体験のお子様だけの特別レッスンです。
スイミングや習い事はじめての方におすすめです。

スクールイン体験

こんな方におすすめ
通常スクールのレッスンにご参加いただけます。
実際のクラスの雰囲気を感じたい方におすすめです。

幼児・小学生
だけじゃない!

ベビーからシニアまで充実のスイミングスクール

親子ベビー

対象 / 6ヶ月～4才未満

成人スイミング

対象 / 中学生以上

他のスクールも盛りだくさん **まずは「お試し」から始めよう!**

成人ゴルフスクール

石神井公園
光が丘

エイベックス・ダンスマスター

石神井公園
富士見台
光が丘

チアリーディングスクール

富士見台

KIDS FIT(キッズ フィット)

石神井公園
光が丘

キッズビート体操

富士見台

書道教室

石神井公園

各スクール体験料 **一律1,100円(税込)** 体験の申し込みはWEBから

西武池袋線「石神井公園駅」より徒歩2分

フィットネス・スイミングスクール・
カルチャースクール・ゴルフスクール

スポーツクラブ&サウナ ルネサンス
石神井公園24

TEL.03-5910-3977

東京都練馬区石神井町2-14-14
月曜～木曜 10:00～23:00 土曜 10:00～22:00
日・祝日 10:00～19:00 休館日/金曜 ※ジュニアスクールのみ営業

西武池袋線「富士見台駅」北口より徒歩1分

フィットネス・スイミングスクール・
カルチャースクール

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス
富士見台24

TEL.03-5987-2433

東京都練馬区貫井3-12-33
月曜～木曜 10:00～23:00 土曜 10:00～21:00
日・祝日 10:00～20:00 休館日/金曜

ホテルカデンツア隣

フィットネス・スイミングスクール・
カルチャースクール・ゴルフスクール

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス
光が丘

TEL.03-5372-4400

東京都練馬区高松5-8 J.CITYビル1階
火曜～金曜 10:00～22:00 土曜 9:00～22:00
日・祝日 9:00～19:00 休館日/月曜 ※ジュニアスクールのみ営業

体験ご予約時に
「アリフトを見た」で

通常 (税込) 1,100円 **無料**

有効期限:2025年7月末日まで

歯のお悩みは**歯科技工所併設の
歯科医院**に相談しましょう

世界トップクラスの歯科技工士があなただけの入れ歯を作ります。

つつみ歯科医院は、歯科健診や歯科相談に力を入れ、地域の皆さまの「8020」を目指してむし歯や歯周病予防のための治療を行っています。

つつみ歯科医院は
“大泉義歯研究所”としても
患者様の負担と時間を軽減する
入れ歯の研究に日々励んでいます
専属の歯科技工士が13名。微調整や
万が一のトラブルにも対応できます。また、
目立たない入れ歯「**バルプラスト**」も
取り扱っています。

～ずっと美しく、ずっと健康に～
デンタルエステメニュー

◎美容効果 ◎免疫力アップ ◎エイジングケア
◎顎関節症の予防 ◎リラクゼーション効果(幸せホルモン分泌)
◎口腔機能回復効果

1 60分コース
・ヘッドリンパマッサージ
・首～肩リンパマッサージ
・咬筋マッサージ、歯肉マッサージ
・ほうれい線ケア
・唇ケア、リップ再生角質除去 など
11,000円(税込)

2 30分コース
5,500円(税込)

3 15分コース
2,200円(税込)

ワンランク上の
プレミアムバルプラスト

Point 1
入れ歯が小さく
薄くできるから
違和感が少ない

Point 2
熱い物、冷たい物が
素早く感じられ
美味しく食べれる

バルプラスト(自費)
1～3歯 **154,000円～(税込)**
★調整は1か月以内は無料、その後調整代1回1,100円
★初診時他院製作の義歯調整は1回1,100円

ハチマルニイマル
「8020運動」
をご存知ですか?

いつでもおいしいものを食べ続けるための
元気な歯は、日々の手入れから。
80歳になっても20本以上の歯があれば、
食生活にほぼ満足することが
できると言われています。

つつみ歯科医院
理事長
歯科医師
堤 茂樹

6月は歯の衛生月間です
お口や歯のお悩みは
ご相談ください!

鶴見大学歯学部卒業。埼玉県内の歯科
医院での勤務を経て生まれ育った大泉
学園で開業に至る。

口臭・歯周病の原因菌を乳酸菌でホームケア /
つつみ歯科医院で販売中
口腔内環境の改善で誤嚥性肺炎の予防にも

Teeth乳酸菌 0.7g×30包

ネット
購入は

腸内環境を整え、口臭抑制、
免疫アップに優れた効果を
発揮します。

無料

お口の中の菌の状態を
調べてみませんか?
検査ご希望の方は 〻 つつみ歯科医院
受付までお申し出ください!

ペット用もあります
わんにゃんぬ～る

わんにゃんぬ～る
公式オンライン
ストア▼

医療法人社団口幸会

つつみ歯科医院

練馬区東大泉3-31-11

03-3922-7080

完全予約制

歯の定期健診を行っています。
定期的なお口の健診は
健康寿命を延ばします。

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～13:00	●	●	●	●	●	●	—	—
14:30～18:30	●	●	—	●	●	—	—	—

(ご注意)土曜日午後は休診になります。
診療科目/歯科・小児歯科・
歯科口腔外科・審美歯科・矯正歯科

駐車場完備

幅広い年齢層の
患者様から
ご支持を
いただいています

20歳以上65歳未満の方が原則として対象となる公的年金です

うつ病で仕事ができない状態、家事・育児ができない状態が長引いている方も対象です



複雑でわかりにくい
「障害年金申請」を
社会保険労務士が
代行いたします。
まずはお気軽に
お電話ください。

代表: 桑川公之(くめかわこうし) 練馬区出身です

うつ病

統合
失調症双極性
障害脳梗塞
脳出血発達
障害人工
透析人工
関節

その他

障害年金 もらい忘れて
いませんか?

障害年金とは病気やけがなどで日常生活に支障がある場合に、
一定の条件を満たしていればもらうことができる公的な制度で
す。制度の認知度が低くもらい忘れている人が非常に多いです。
原則として20歳以上65歳未満で、一定の障害の状態にある方が
対象です。条件を満たしているかどうか、ご相談を無料で承りま
す。お気軽にお電話ください。

安心の後払い制

障害年金がもらえなかった場合は代行費用はいただきません
代行費用は原則として年金額の2ヶ月分です

東京・池袋 障害年金相談センター (運営:くめかわ労務管理事務所)

☎03-3921-3981電話受付 月曜～土曜10:00～18:00
(水・土は10:00～14:00)豊島区南池袋2-49-7 池袋パークビル1階
(池袋駅東口6分、東池袋駅豊島区役所出口1分)面談は
平日夜
土日也可**初回
相談無料****着手金
0円****代行費用
後払い**

6/1は写真の日

パレットプラザの写真月間

写真プリント券 販売中**MAX 50%OFF**

販売期間 2025.6.1日～2025.6.30日

有効期限 2025.6.1日～2025.9.30日

約50%OFF
1枚35円
300枚セット
通常価格21,000円
▶10,500円

約20%OFF
1枚56円
150枚セット
通常価格10,500円
▶8,400円

約10%OFF
1枚63円
50枚セット
通常価格3,500円
▶3,150円

幼稚園・保育園の
願書用の写真

就活等での証明写真

お子様の誕生日や
記念日の写真**証明写真
コンシェルジュ**

証明写真機は窮屈で嫌だけど、
写真館は高くて…そんな方!
カメラマン撮影&写真を
見て選べる!
満足するまで撮り直しLOK!

1,980円～

セルフ写真館で気軽に
自分たちだけで撮影!
でも、仕上がりは
プロクオリティ!

◆セルフ写真館料金

Aプラン(2名様用)
15分撮り放題 **3,500円**

料金プランの
詳細と予約は
QRコードから

アリフト持参で
1,000円以上ご利用の方に

**オリジナル
トートバッグ
プレゼント**

PALETTE PLAZAパレットプラザ
石神井公園ピアレス店**☎03-5910-4700**練馬区石神井町2丁目14-1 A棟1階
営業時間/平日10:00～20:00 土日祝10:00～19:00
定休日/年中無休(年末年始を除く)

《オレンジ色の看板が目印》

笹目通り沿い

オートバックス練馬店

【有効期間】満3日の2ヶ月前から車検が受けられます!

車検のご予約はお電話かHPから

**TEL.03-5910-0189**

日本最大級*の車検ネットワーク

オートバックス車検

当店はオートバックス
アワード受賞店です

※自社調査:カー用品専門店における指定工場および認証工場の合計544拠点(2022年3月現在)

車検基本費用
合計ワゴンR・ムーヴ・ライフ・ミラ等
軽自動車の場合**48,900円～**税込

法定費用
・重量税 6,600円
・自賠責保険 17,540円
・法定手数料 1,600円

作業費用
・車検基本工賃 税込13,260円
・検査機器使用料・検査代行
手数料等 税込9,900円

愛車のキレイが
ここですべて揃います!**KeePer****PRO SHOP**

カーコーティング技術認定店

圧倒的な
輝きと美しさ**洗車とコーティングのプロショップ**1番人気
イチオシ**CRYSTAL KeePer.**
クリスタルキーパー

透き通るガラス被膜で1年に1回、
新車に戻る新しいカラーライフのカタチ。

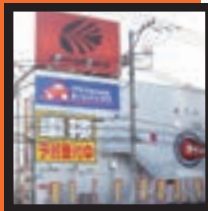
割引特典使えます! 詳しくはお問い合わせください!

公式WEB
予約サイト**オートバックス練馬店****TEL.03-5910-0189**練馬区高松6-35-1
10:00～19:30

店休日はHPをご覧ください

HPは
こちら

車検・カーコーティングのご予約はWEBまたはお電話にてお問合せください

他のどこにも載っていない**アリフト**読者限定クーポン!

車検基本料金から

2,000円割引

※他クーポンと併用不可
ご予約時「アリフト見た!」とお伝えください。
2025年7月10日まで有効

カー・コーティング

10%OFF

※他クーポンと併用不可
ご予約時「アリフト見た!」とお伝えください。
2025年7月10日まで有効



介護付有料老人ホーム ローベル中野鷺ノ宮

Q 入居する際に年齢制限はありますか？

A 原則として満65歳以上の方となります。在宅での生活が難しい状況、退院後自宅に帰られるのが難しい状況、将来に不安があるなど入居するタイミングは様々です。詳しくはお問合せください。



Q 認知症でも入居可能でしょうか。

A 認知症や徘徊の症状のある方もご入居可能です。安心してお過ごしいただけるようご要望を伺いながら、お客様の状態に合わせたサービスを提供しております。

認知症の方

介護認定を受けた方

入居施設をお探しの方、親御さんが独り暮らしでご心配な方、ご家族が認知症で悩まれている方など、是非ご相談ください。相談員、機能訓練指導員、ケアマネジャー、看護スタッフなどがご相談に応じます。

Q 食事制限があるのですが対応可能ですか？

A 常食、きざみ食などお身体の状態に応じて対応させていただきます。

Q 看取りを希望しますが、対応可能ですか？

A 可能です。入居者様ご本人やご家族様の希望に応じて、ホーム、協力医療機関も含め話し合いの場を設けさせていただきます。

機能訓練



機能訓練指導員が在籍しており、楽しく動ける機能訓練を実施しております。

即入居
可能

24H
看護職員常駐

24H
介護士常駐

言語
聴覚士

手厚い
介護

終身
利用可

看取り
対応可

介護ベッド
付き

アクティビティ
毎日開催

外出
自由

交通
便利

100万人の
クラシックライブ

6/28(土)開催
14:00～



クラシック音楽に明るい方だけでなく、馴染みのない方にも楽しんでいただけるライブです。是非ご堪能ください。



アクセス

西武池袋線
「中村橋」駅から徒歩8分

西武池袋線
「富士見台」駅から徒歩9分

所在地

東京都中野区
上鷺宮3-3-24

資料請求受付中！下記フリーダイヤルまたはWebサイトからお申し込みください。

0120-652-165

フリーダイヤル(通話無料) / 8:30～17:30(平日)



詳しくはコチラ

見学会・入居相談会・介護相談会

介護のことで悩んでいませんか？お気軽にご相談ください！

開催
期間

6/26(木)～28(土)

事前予約制

各日 10:00～17:00



理学療法士と作業療法士が協力し、ご本人に適した専門的な機能訓練を提供いたします。

歩行訓練

「スパイダー」を使用しての機能訓練

足の筋力トレーニング



サービス付き高齢者向け住宅

介護付有料老人ホーム

リーシェガーデン大泉学園

入居施設をお探しの方、親御さんが独り暮らしでご心配な方、ご家族が認知症で悩まれている方など、お気軽にご相談ください。

お部屋での御面会・ご家族との外出・外泊も可能です

即入居可能

24H介護士常駐

理学療法士

作業療法士

手厚い介護

終身利用可

看取り対応可

介護ベッド付き

アクティビティ
毎日開催

お気軽にご参加ください！

100万人のクラシックライブ

6/25(水) 14:00～
クラシック音楽に明るい方だけでなく、馴染みのない方にも楽しんでいただけるライブです。是非ご堪能ください。



三味線
演奏会

6/28(土) 14:00～



食事付き見学会も
開催しております



アクセス

バス

西武池袋線「大泉学園駅」よりバスにて「大泉風致地区」バス下車、徒歩約2分

お車

「練馬IC」から約15分
※駐車場に限りがございます。お車で越しになる場合は、お申し込みの際にお伝えください。

東京都練馬区大泉学園町7-10-21 TEL.03-6904-5530



0120-652-165

受付 / 8:30～17:30(平日)
施設の詳細はこちらから▶



介護のことで悩んでいませんか？

離れて暮らすご家族も、一緒にお気軽にご参加ください。
相談員、機能訓練指導員、ケアマネジャー、看護スタッフなどがご相談に応じます。

リーシェガーデン 大泉学園 🔍 検索

見学会・介護相談会

6/25(水)・27(金)・28(土)

各日10:00～17:00
※事前にご予約をお願いいたします

わたしがあなたの悩みにこたえます

インプラントなら 安藤歯科

インプラントが
できないと言われて
諦めていた方は
ご相談ください



入れ歯のこんなお悩みの方へ

違和感や
異物感に
慣れない...

作り直しの
費用が心配

食べるとき
痛む

はずれそうで
気になる

硬いものが
食べられない

やっぱり
見た目が
気になる



1日で
噛める

入れ歯よ、さようなら
即日インプラント

【オールオンフォー】

All-on-4

最少4本のインプラントの埋め込みで
手術時間も短く当日に白い歯が入ります

月々29,000円～治療OK!

オールオンフォーによる 3つのメリット

メリット1

たった2時間で
生まれ変わる

メリット2

硬いものを気に
せず食べられる

メリット3

人前で笑える
ようになる

入れ歯で満足ですか？ オールオンフォーなら1日で取り外しのいらぬ素敵な歯になります。嘘のようですが本当です。何でも噛めて若い時のような食生活を取り戻しましょう。

—— まずは1度無料カウンセリングにご来院ください ——

数多くのインプラント、オールオンフォー症例を持つ安藤歯科だからこそできる“パーソナルカウンセリング”。豊富な実績と経験があるからこそできる1人1人に合った“本当”の治療計画をご提供させていただきます。
【治療費用】2,000,000円～



見た目の美しさ、
自分の歯で噛む感覚を
ぜひ手に入れましょう

リスク・副作用・合併症について インプラントが骨と結合しない場合があります。全身疾患によっては施術ができない場合があります。

Webからいつでも
ご予約ができるように
なりました

24時間予約受付中



朝霞院



高島平院

LINEで
お問合せを受付中!

QRから公式アカウントを友だち追加できます。院内情報やご相談などより詳しい情報はこちらからお問合せください!



公式Instagramも
随時更新中!

オールオン4のbefore/afterや歯の様々な知識や当院の最新情報はこちらで更新しています。



orc_implants_ando



安藤歯科

Tel.0120-941-801

安藤歯科WEBサイト ▶ <http://ando-implant.jp/>



専任アドバイザーが
お答え！家
づくりの
悩みを

相談&解決

注文住宅建築の
検討を始めるときに、

TOP5

困ったこと・
気になったこと

1位 最初に何から始めればいいのか分からない 46.7%

2位 建築費用の目安が分からない 40.6%

3位 自分たちに合った建築会社をどう探せばいいのか分からない 36.4%

4位 ローンを組めるかなど資金面のことが不安 32.8%

5位 何を見て探せばいいのか分からない 25.1%

※注文住宅動向調査2021(有効回答数:1884) / (株)リクルート調べ(調査協力:マクロミル)

スーモカウンターを利用するメリット

無料講座
個別相談会

すべて無料

6/12木 → 6/29日

①10:30～ ②13:30～ ③15:30～
(各回約90分) ※上記以外の日時での受付も可能はじめての
注文住宅講座注文住宅価格
まるわかり講座ハウスメーカー・工務店
選び方講座

個別相談会

■お近くのスーモカウンター

【店舗でモニター相談】
吉祥寺マルイ店

武蔵野市吉祥寺南町1-7-1 吉祥寺マルイ 3階

無人ブースでオンライン相談ができる！
※事前予約制。

池袋東口店

豊島区東池袋1-11-1 オーク東池袋ビル 7階

※各店舗とも臨時休業する場合あり。営業時間や定休日は、電話またはHPにてご確認ください

★ 全国261店舗※
★ 利用組数47万組以上※※カウンター数/2025年4月末時点、利用組数/2024年3月末
時点での集計結果 ※スーモカウンター新築マンションの店舗
についてはHPをご確認ください

■無料講座・個別相談会のご予約、お問い合わせは

☎ 0120-300-829

毎日受付 / 9:00～21:00(フリーコール)

「アリフトを見て」
とお電話ください♪ご自宅からも
相談できます

家から相談

通話
無料SUUMO スーモカウンター
新築マンション・注文住宅

ARIFT | EVENT & NEW OPEN

今知りたい街のイベントや新しいお店をご紹介します

企画・編集:ARIFT編集部

EVENT 開催中 7.21 MON

ちひろ美術館・東京
ヒロシマ・トマト 司修展

広島への原爆投下から80年、戦争・空襲を体験した司修の作品を通して、改めて考えるきっかけを与える展示。88歳のいまも思索と表現を続ける司修の世界を紹介します。

司修『まちゃんと』(偕成社)より
1978年/1983年 ちひろ美術館蔵

10:00~17:00(入館は閉館の30分前まで) / 月曜休館(7/21は開館) / ちひろ美術館・東京(練馬区下石神井4-7-2) / 西武新宿線 上井草駅より徒歩7分 / 大人1200円・18歳以下無料 ほか / 03-3995-0612

EVENT 開催中 7.26 SAT

永井潔アトリエ館 第11回企画展
「絵画は語る—永井潔の構想画」

想像力豊かな画家、永井潔。彼が心惹かれた事象から構想を膨らませた異色作が勢揃い。江戸末期の加茂一揆に想を得た大作「歴史(油彩)」は必見です。



11:00~17:00 / 永井潔アトリエ館(練馬区早宮4-6-5) / 土曜のみ開館 / 東京メトロ有楽町線・副都心線 平和台駅より徒歩10分・都営大江戸線 練馬春日町駅より徒歩15分 / 一般300円・中学生以下無料 / 03-3991-9889

4/2 OPEN ハード系パン屋



国産小麦を100%使用したハード系がメインのパン屋。パリや東京で修業した店主が日常に寄り添えるパン屋を目指し開業。定番のカンパーニュやバゲットはもちろん、カヌレや全粒粉を使用したスコーンなども人気。

Boulangerie Tsukasa
KIMURA<https://www.instagram.com/boulangerietsukasakimura/>

練馬区春日町6丁目16-3 / 都営大江戸線 光が丘駅・練馬春日町駅より徒歩8分 / 9:00~売り切れ次第終了 / 火水定休



EVENT 6.27 FRI

板橋映画上映会
おおよまレトロシネマ『雨月物語』

戦乱の世を舞台に、人間の欲や因果、生と死、怪異が交錯する物語。14:30の回は元日本大学教授の田島良一氏による30分のアフタートーク、18:30の回は冒頭に生演奏あり。



開演10:30・14:30・18:30(開場は開演時間の30分前) / 板橋区立グリーンホール 2階ホール(板橋区栄町36-1) / 東武東上線 大山駅より徒歩5分・都営三田線 板橋区役所前駅より徒歩5分 / 1,000円 / 文化会館 チケットセンター 03-3579-5666 (9:00~20:00)

EVENT 6.27 FRI 8.11 MON

板橋区立美術館
2025 イタリア・ボローニャ国際絵本原画展

イタリア・ボローニャで開催された児童書のためのイラストレーション・コンクールの入選作品を紹介。特別展示として、エンリケ・モヘイラとシドニー・スミスの作品も展示。



9:30~17:00 / 毎週月曜・7/22休館(7/21・8/11は開館) / 板橋区立美術館(板橋区赤塚5-34-27) / 都営三田線 西高島平駅より徒歩14分 ほか / 一般900円 ほか / 03-3979-3251

7月 OPEN もんじゃ焼き屋



明治四年創業、豊洲水産 仲卸直営の人気店が板橋区初出店。魚介・鶏ガラ・香味を独自ブレンドした自家製だしのもんじゃ焼きは濃厚な旨みが絶品。名物は毎朝市場から直送の太ぶり明太子をまるまる一本乗せた「明太子もちもんじゃ」。

月島もんじゃ おこげ 大山

https://www.instagram.com/okoge_monja/

板橋区大山町30-15 / 東武東上線 大山駅より徒歩3分 / 11:00~23:00(フードL.O.22:00・ドリンクL.O.22:30) / 年中無休

JOB 求人情報
informationア=アルバイト パ=パート 正=正社員 契=契約社員 嘱=嘱託社員
委=業務委託 派=派遣スタッフ 紹=紹介要員

就業場所における受動喫煙防止のための取組について

- 敷地内禁煙、又は屋内禁煙
- ▲ 敷地内禁煙、又は屋内禁煙(屋外、又は屋内に喫煙所有)
- 屋内喫煙可

掲載の求人情報は男女を募集対象としていますが、募集条件として男性・女性を限定しているものは、男女雇用機会均等法適用除外職種等の募集です。誌面の都合上、すべての情報を掲載できないケースがあります。詳細な労働条件は、掲載企業へお問い合わせください。

地域を巡って健康維持に
ちょうどいいお仕事始めよう!ポスティングで
運動不足を解消

Zoomでのお仕事説明もOK

- 報酬**・配布部数による出来高制
〈月収例〉2,000~10,000円程度
- 内容**・情報誌アriftをご家庭のポストに配布していただくお仕事です
※業務委託
・アriftはご自宅に配達されます
- 資格**・月1回、火~土にお仕事できる方
・携帯電話をお持ちの方
※学生の方は不可です。
- 勤務** ご自宅から徒歩圏内の地域
※別の方が先に担当している場合、ご希望の地域をお選びいただけない場合もあります。

〈ご希望の地区の空き状況は
お問い合わせください〉

情報誌アrift配布員応募受付

株式会社 中広メディアソリューションズ
横浜市西区みなとみらい3-3-3 横浜コネクストスクエア11F0120-856-046
(平日10:00~17:00)

週2日~OK!

デイサービス
送迎ドライバー大募集未経験者
大歓迎!女性も
活躍中!中抜けは
自由時間♪長距離運転
なし

現役・送迎ドライバーSさんに聞いてみました!



Q お仕事の魅力とやりがいを教えてください

A 1日4時間だけの勤務なので、自分のペースで無理なく働けるのが魅力です。利用者の方から毎日「ありがとう」と声をかけてくれることに、大きなやりがいを感じています。定年後も、楽しく働きながら充実した時間を過ごせています。



送迎ドライバーSさん

力仕事はありません!

【パート】デイサービスの送迎ドライバー

ご利用者様のご自宅と施設間を安全に送迎するお仕事です。決まったルートでの近距離運転が中心です。

【資格】普通自動車運転免許

【給与】時給1,297円~(処遇改善手当・新介護職員等処遇改善手当)

【待遇】交通費支給(月15,000円まで)、有給休暇、社会保険完備、バイク・自転車通勤可、制服貸与、定期健康診断、インフルエンザ予防接種

【勤務時間】8:00~10:00、15:45~17:45 ※実働4時間 ※勤務地により異なります。

募集
要項

知っている道だと安心! お好きな勤務地が選べます!

田柄デイサービス
センター
住所:練馬区田柄 4-12-10練馬区立錦
デイサービスセンター
住所:練馬区錦 2-6-14練馬区立練馬
デイサービスセンター
住所:練馬区練馬 2-24-3練馬区立高松
デイサービスセンター
住所:練馬区高松 6-3-24社会福祉法人
練馬区社会福祉事業団
Nerima Social Welfare Foundation

練馬区立高松デイサービスセンター / 練馬区高松6-3-24

お問い合わせ時、「アriftを見た」とお伝えください

TEL 03-3995-5107



創業25年目に突入!!

川口市でリフォームのショールームを運営させていただいております。

雨漏り

無料0円点検実施中!

耐震診断/シロアリ診断/
屋根外壁診断/雨漏り診断/水廻り診断
※耐震・屋根診断もご対応いたします。※基本的に止まらない雨漏りはありません!!

リフォームのことなら

エービーシーホーム 川口店

最大
80% OFF

特別プライス
キャンペーン **99.9万円** パック

※サイズ等により金額あり

LIXIL 水廻り4点セット
解体費用・残材処分費 標準施工費込み

安心の保証!各メーカー10年保証も可能です。お気軽にご相談ください。



ユニットバス システムキッチン 洗面化粧台 トイレ

創業25年目に突入!!

システムキッチン売上台数

2010年 2011年 2012年 2013年

2015年 2016年 2017年 2018年

2019年 2020年 2021年

おかげさまで12年間関東No.1

LIXIL2010~18 住まいのくらしキャンペーン

商品別コンテスト 関東No.1

住設機器トータル売り上げでも

好評展示中



川口ショールーム

他社で契約されたお客様でも、当社設計士による工事の監修・見積り、仕様のチェックなどご相談に応じます。
他社の見積りと比べてください。価格ご相談に応じます。

リフォームするなら今がチャンスです!!

5% リフォームローンキャンペーン

エービーシーホームの商材に限り

お支払い金額20万円~2000万円

お支払いは便利な分割払いで!

2.0%



お見積り・ご相談は無料、ご安心ください。お気軽にご相談ください!即日お伺い致します!

掲載商品 好評展示中!ほかのショールームと比べてください。当社は自信があります。

「新型コロナウイルス」対策としての社員・職人のマスク着用・消毒を徹底しております。

ユニットバス

※商品代のみとなります。サイズ・カラー、他にご用意しています。お問い合わせください!

【工期】マンション:1~2日間、戸建:2~4日間

LIXIL BP1216	LIXIL BW1216	LIXIL リデア1616
65%OFF	65%OFF	67%OFF
メーカー希望価格 632,000円	メーカー希望価格 612,000円	メーカー希望価格 968,000円
221,200円	214,200円	319,440円
LIXIL リノビオV1216	TOTO ササナWB1216	TOTO リモデル WY1418 ぽつからり床
67%OFF	67%OFF	67%OFF
メーカー希望価格 999,000円	メーカー希望価格 794,000円	メーカー希望価格 1,215,000円
329,670円	262,020円	400,950円

システムキッチン

※商品代のみとなります。サイズ・カラー・I型・L型・対面式。お家に合わせてお選び下さい。

【工期】2日間

LIXIL シェラS型 W1950 標準プラン	クリナップ ラクエラW1800	Panasonic Vスタイル W2250
70%OFF	65%OFF	70%OFF
メーカー希望価格 593,500円	メーカー希望価格 511,400円	メーカー希望価格 812,900円
178,050円	178,990円	243,870円
LIXIL ノクトW2100	TOTO ミツテ W2550	LIXIL リシエルW2550
65%OFF	60%OFF	44%OFF
メーカー希望価格 885,000円	メーカー希望価格 762,500円	メーカー希望価格 851,000円
309,750円	305,000円	476,560円

トイレ洗面プラン

※商品代のみとなります。写真はイメージです。

LIXIL アメージュ	LIXIL リフィット
56%OFF	45%OFF
メーカー希望価格 121,500円	メーカー希望価格 297,500円
53,460円	163,625円
クレヴィ	LIXIL ルミシス W1230
55%OFF	45%OFF
メーカー希望価格 607,000円	メーカー希望価格 660,000円
273,150円	363,000円

今月の
目玉商品

Panasonic レンジフード	49,410円
INAX オフト600 洗面化粧台	38,080円
リンナイ 給湯器20号	75,000円
LIXIL シャワートイレ	21,846円
ノーリツファミ ガラストップ	69,300円
リンナイ 給湯専用 便器セット	33,100円
KVK オールインワン 浄水栓	27,830円

おかげさまで令和5年度リピート率**87.2%**

施工、仕上がり、アフターに一番力を入れています!!

耐震診断、補強、施工も自社の職人がします

見積り	金額	施工	アフター
1日~1週間	自社の職人を 中心に施工	自社の会社で施工する ので、お客様と直にお 話しながら	お客様の予定さえあ えば即対応!土日OK!夕 方18時以降もOK!



代表取締役 配島敏雄

いつもエービーシーホームをご利用頂き誠にありがとうございます。当社は自社の職人が中心で施工、アフターをしていますので、確かに価格も協力をできます。しかし、それ以上に他社の下職にまかせるのと違い、職人にも徹底した指導・管理・スピードアフターなど、妥協しない素晴らしい満足度を実現する事が出来ます。皆様により安く・大きな安心をモットーに大工・電気・内装・設備・塗装の職人さんが自社の社員でいます。納得いくまで触れていただけるよう170㎡ショールームも併設しております。今後も皆様に喜んで頂き、社会に貢献できるよう、社員一同努めてまいりますので卒エービーシーホームをよろしくお願いいたします。



400㎡の膨大な
自社作業場及び倉庫

リフォームから家具照明、カーテンまでトータルコーディネート
一級建築士と専属コーディネーターにお任せください!!

増改築 坪**29.7万円**~ ●和室をLDKに!
下見 プラン制作 見積り無料 絶対満足頂ける仕上り 自信あります 総額**152万円**

リフォームで二世帯住宅 なんでも相談にのります!

埼玉県・東京都・神奈川県・千葉県・茨城県・長野県・群馬県 営業中です

不動産・中古マンション購入時にも対応可!!

空き家のリフォームならさらに安くなります。

空家	ない	荷物が 入るまで 工事が できる	工事が できる	工事が できる	工事が できる
----	----	---------------------------	------------	------------	------------

工事が
20% OFF

お知り合いでエービーシーホームで
工事をした方がいらっしゃったら
ぜひ聞いてください!

見積もりはあくまで入口!
工事がすべて
終わってからの満足度が
一番の信頼です

「長期優良住宅化リフォーム推進事業」開始

工事実施後の住宅性能に応じて
最大300万円/戸の補助を受けることができます!

●住宅の劣化対策 ●耐震性アップ ●省エネ対策 ●高齢者対策 など
今がチャンス!ぜひ一度ご相談のお電話を

外壁塗装 超特価

シリコン系塗料

期待耐候年数8~12年

428,000円~

ラジカル制御型塗料

期待耐候年数12~15年

591,800円~

無機系塗料

期待耐候年数15~20年

750,000円~

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

養生

下塗り

中塗り

上塗り

足場撤去

お引き渡し

近所ご挨拶

足場組立て

高圧洗浄

欲張りしたいあなたへ!

贅沢! 生ハムのクリームパスタ 数量限定! 1,890円 (税込2,079円)

なめらかクリームソースに絡むパスタに、スペイン産の生ハム、ハモンセラーノを「ストップ」と言うまで乗せちゃいます!

ボリューム&インパクト大! インスタ映え間違いなし!

VANSAN名物を 食後のスイーツはこれしかない! **ご堪能あれ♪**

お客様の目の前で贅沢にモンブランを生搾りで仕上げます! 季節によりペーストの味が変わるかも?!

イタリアンマロンの生搾りモンブラン 990円 (税込1,089円)

貸切もOK! お祝い・打ち上げ・大型パーティーなどにもご利用いただけます。

キッズルーム完備! お子さんと一緒にママもゆったりとお食事をお楽しみいただけます。

石神井公園店限定 平日・イトイン限定

他のどこにも載っていないアリフト読者限定特典

持切参拔 10%引き お会計金額より

※お会計金額2,000円以上でご利用可 ※パーティープランの場合、ベッラーオブレントコースでご利用可 ※他クーポンとの併用不可 ※1枚で1組様のみご利用可 ※有効期限2025年7月7日迄

平日・WEB予約限定

上記特典との併用可!

HOT PEPPERからのご予約で

好きなピッツァ 1枚プレゼント!

ご予約はこちらのQRへアクセス!

★ご予約確認画面の「お店へのご要望」に「アリフト」とご入力ください。
★ピッツァはご来店時に、全ての種類からお選びいただけます。

※他クーポンとの併用不可 ※有効期限2025年7月7日迄

石神井公園駅より徒歩3分

Italian Kitchen VANSAN 石神井公園店

TEL 03-6915-9789 11:00~23:00(LO22:00)

練馬区石神井町3丁目20-19 グラン・シャリオ石神井

Follow me! インスタで最新情報発信中!

HWS OIZUMI 自然の力で改善! **美容・健康 若返りに貢献**

心身バランスを整える癒しのひととき。今話題の「ホルミシスルーム」

こんな身体の不調に悩んでませんか?

- 花粉症・アレルギーがツライ
- 肩こりがひどくてつらい
- 慢性疲労で悩んでいる
- 更年期障害が辛い
- 耳鳴りや冷え症に悩んでいる
- 神経痛・リウマチが痛い
- 肌が荒れている
- トイレが近い、むくんでいる

など、身体の不調や女性特有の症状にお悩みの方へ。当サロンの「ホルミシスルーム」でスッキリ改善できます。

ラドンの効果で心と体を癒す

ホルミシスルームとは?

ホルミシスは、微量のラドンや鉱石から発生する自然のエネルギーを体に取り入れ、免疫力や自己治癒力を引き出す方法です。疲労回復、足腰やさまざまな痛み、軽減、体温アップ、細胞の活性化、血行促進、活性酸素を除去する酵素の増加、エイジングケアなどの効果が期待できます。服を着たまま、お着替えは不要。椅子にゆっくり座りながらお友達と一緒にラドン浴を楽しめます。

医師もすすめる「ホルミシス」

ホルミシスとは、医師も注目する低量放射線を使用した施術のことです。わずかな放射線が体内の活性酸素を強力に抑制し、ビタミンCやEをはるかに超える抗酸化作用を発揮。がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病や老化の原因とされる活性酸素を除去し、健康増進に寄与するとされています。医学博士 武井こうじ

お客様の声をご紹介します

体験中に身体が温かくなり、その後車のバッテリー交換をしたのですが重たいはずのバッテリーが軽く感じました。続けたいと思います。(40代男性)

一緒に体験した愛犬が、脱臼していた脚をピンと伸ばして飛び跳ねているのを見て驚きました。シートを購入したところ、小さな孫がよく一緒に眠りたがるようになりました。私本人もゆっくり朝まで眠れる様になりました。(50代女性)

寝つきが悪くて、眠りも浅いのですがホルミシスルームに入ったらその晩は良く眠れました。続けたいと思いました。(70代女性)

ご予約はこちら

サロン情報は

施術の詳細は

ホルミシスルーム (1回55分) 3,000円

回数券を購入された場合は**初回体験無料**

ホルミシスペット 1,000円

大切なペットと一緒に! ※キャリーケースをご持参ください

美尻イス「ビジリス」 1回 20分 2,500円

お尻の形が垂れてきた、たるみケア、ポッコリお腹解消等の美容面と、トイレトラブルや軽失禁が気になるなどの健康面まで、下半身と骨盤底筋トレーニングをサポートします。

大泉ホルミシスWellnessサロン ウェルネス

tel.03-5935-8475 **完全予約制**

練馬区東大泉3-31-11 (つつみ歯科医院となり)

営業時間 10:00~19:00 日祝休

駐車場 完備!

大泉学園駅北口より徒歩8分

大泉ホルミシスWellnessサロン

アリフト読者 限定クーポン

ご予約時「アリフトを見た」とお伝えください

全メニュー 1,000円OFF

有効期限 2025年7月10日まで