

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
8 8/8

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
TEL 045-514-1416
(10:00~17:00)



service
**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等、ご自宅の近くの職場で働きませんか? 随時見学可!

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→



銭湯・サウナ

地元にも愛されるあたたかさ

見た目にうっとり、すくってワクワク。
とっておきの夏パフェ

イベントニュース&ニューオープン

江古田湯
3代目 法橋広歩さん
練馬区旭丘

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。

練馬区に地域密着 の外壁塗装・屋根塗装の専門店

当社に工事依頼で 塗装助成金! 最大10万円 OFF

負けない! 灼熱に 遮熱/省エネ 対策

ショールームでお待ちしております

練馬生まれ&練馬育ち&練馬LOVE

私は生まれも育ちも練馬区。この街には私の思い出がぎゅっと詰まっています。「地元の人間だからこそ出来ることある」練馬の気候や建物の特徴を熟知しているからこそ最適な提案ができます。地元への感謝を込めて...

株式会社住まいるペイント 代表取締役 堺 俊之

「塗装のことがわかる勉強会」定期開催中!

都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

〒177-0044 東京都練馬区上石神井2-8-20 グリーンハイネス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から

お見積り特典 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!

住まいるペイント公式ホームページ

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

ご相談はすべて無料!



地元で愛される
あたたかさ

銭湯

サウナ

都内有数の銭湯激戦区、練馬区・板橋区。この地域には、昔ながらのレトロな銭湯から、最新設備が充実したモダンな銭湯、本格的なサウナまで、個性豊かな温浴施設が数多く点在しています。暑い夏に、汗をかいてサウナでデトックスしたり、湯船に浸かってクーラーで冷えた体を温めたりと、銭湯・サウナが最高の癒しになること間違いなし！

緑豊かなボタニカル空間
進化し続ける老舗の温もり

江古田湯 EKODAYU



1970年創業の歴史を持つ銭湯。創業以来、その大枠は変わることなくDIYによるマイナーチェンジを繰り返しながら地域の人々に愛され続けてきました。昨年から3代目が運営に携わり、若い世代にも銭湯の魅力を伝えようと新たな試みを行っています。大きな魅力は、天然の井戸水を薪で丁寧に沸かしていること。新特有の柔らかく、体の芯までじんわりと温まるお湯は、訪れる人々に至福のひとつを提供。浴場は天井が高く開放感に溢れ、深風呂と浅風呂を完備。店内に一歩足を踏み入れれば、そこには緑溢れる癒しの空間が。これは2代目店主の趣味が反映されたもので、毎週のように新しい緑が増え、訪れるたびに異なる表情を見せてくれます。さらに江古田湯ならではのユニークな工夫も。シャワーブースに設置された「お一人様水風呂」



観葉植物たっぷりの開放感ある脱衣所

は、温冷交代浴を存分に楽しめるとして密かな人気を集めています。番台がある昔ながらの雰囲気、吹き抜けの脱衣所に広がるボタニカルな空間も、この銭湯のノスタルジックな魅力を高めています。昔ながらの良さを守りつつ新しい風を取り入れながら進化を続けるこの銭湯で、心と体を癒す特別な時間を。



体の芯から温まる、江古田湯自慢の熱湯



町の風景に溶け込む懐かしい煙突

「日常の疲れを癒やす場」として、緑溢れる空間と温かいお風呂で心身を癒やします。DIYで日々進化する江古田湯へ、初めての方も常連さんもこの機会にぜひお立ち寄りください。



3代目 法橋広歩さん

練馬区旭丘1-17-3 江古田マンション1F / 03-3953-9275
/ 水曜定休 / 15:00~23:00 / 西武池袋線江古田駅より徒歩10分 ほか

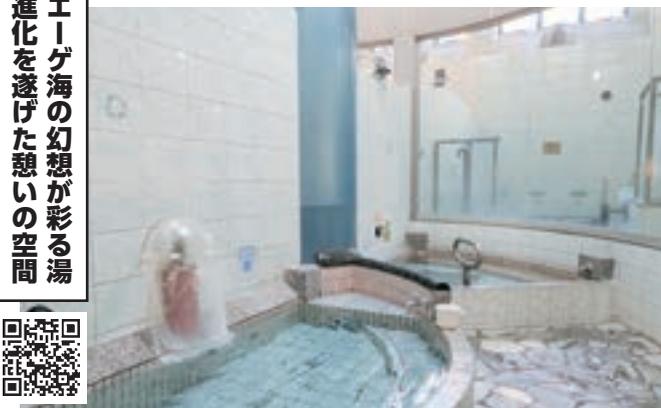


懐かしさに浸るひととき
心も体もとのう場所



みやこ湯 MIYAKOYU

エーゲ海の幻想が彩る湯
進化を遂げた憩いの空間



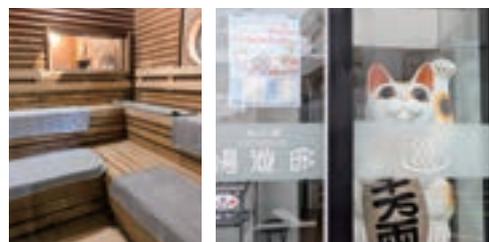
練馬湯遊邸 松の湯 MATSUNOYU

住宅街に佇む創業69年の地域密着・老舗銭湯。男湯と女湯で異なるペンキ絵が美しい、昔ながらの雰囲気癒やされます。湿度高めなサウナ室は初心者にもおすすめで、隣には6年前に拡張されたキンキンの水風呂が、温冷交代浴を楽しむ人々に賑わっています。



板橋区熊野町34-14 みやこマンション1F / 03-3956-0631 / 金曜・第3木曜定休 / 15:30~24:00 / 東武東上線大山駅より徒歩10分 / サウナ別料金 230円(タオル付き)

2年半の休業を経て今年4月にリニューアルオープン。エーゲ海をコンセプトにしており、浴場内のステンドグラスは必見。サウナは新設されたとのいスペースがとて広く好評。図書館レベルの充実した漫画の数と落ち着いた店内も特徴的。



練馬区石神井台7-11-1 / 03-6904-7667 / 水曜定休 / 15:00~23:00 / 西武新宿線武蔵関駅より徒歩5分 / 駐車場あり / サウナ別料金 350円

SPORTS CLUB & SAUNA SPA
RENAISSANCE

ルネサンスは“運動だけ”の場所ではありません

ルネサンスのサウナスパは“あなたのサードプレイズ”
昭和の銭湯のように、毎日でも週末だけでもサンダル履きで気軽においでください
3ヶ月だけの特別利用をこの機会に

お風呂のサブスク爆誕！
ととのう爽快！

ルネ
温浴

こんな方におすすめ！

- サウナスパだけ利用したい方
- サ活初心者&コスパ重視の方
- 部活や仕事帰りに気軽に通いたい方
- お風呂の通り放題を探している方

今すぐお電話を！

サウナスパ 3ヶ月PASS

ご新規様
限定募集！
新発売

新規限定・3ヶ月間※過去にルネサンスにご入会されていた方の再入会もできます

サウナ マルマル
3,700円/月 (税込)

※店舗により募集定員が異なります。詳しくは下記の店舗にお問い合わせください。
定員に達しない場合継続して募集いたします。

始めやすさ
その1

入会金・
事務手数料の

初期費用 **不要**

煩わしい手続きは
ありません！

始めやすさ
その2

口座登録 **不要**

※ご入金手続きの際、3ヶ月分の会費として
11,100円(税込)をご入金いただけます。

始めやすさ
その3

リラクゼーションエリアが
有人営業
全時間 **ご利用可能**

3ヶ月間、会員専用ロッカーおよび
ロッカールーム内に付帯するサウ
ナ、スパ施設、共有スペースのラ
ウンジ、マッサージチェアなどの

※写真はイメージです。店舗により設備は異なります。

ルネサンスは Sports Club & Sauna Spa
“スポーツクラブ&サウナスパ”へ。
ととのう”を追求した設備や空間づくりを強化！

公益社団法人 日本サウナ・スパ協会認定
サウナ・スパ健康アドバイザー
資格を持つスタッフが、より専門的な
視点からサポート！



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



【お試し利用したい方へ】
施設1日体験実施中！

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9月末日まで

「抜歯」

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？



根管治療
ブログ



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

西武池袋線「大泉学園駅」徒歩2分

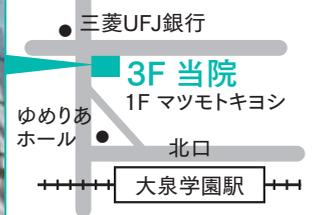
石橋デンタルクリニック大泉

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)						



見た目にうっとり、すくってワクワク。

とっておきの夏パフェ

旬の果実を贅沢に
心が躍るご褒美デザート



日替わりパフェ 1,000円

注文後にカットする旬の果物を贅沢に使った、ボリューム満点で可愛いパフェ。エディブルフラワーがあしらわれ、見た目も華やか。花屋にカフェとカードショップが併設するユニークなお店で、特別な一品を。

flower&cafe&workshop ふわたん

TEL 070-8320-6567 / 練馬区石神井町3-27-7 CHARME102 / 西武池袋線石神井公園駅より徒歩4分 / 10:00~18:00 / 不定休



旬の果物や生クリーム、アイスなどをふんだんに使った
見た目も味も美味しいパフェをご紹介します。

企画・編集: ARIFT編集部

チョコレートパフェ 900円

バニラアイスにみかんやチェリーを添えた素朴なパフェは、誰もがホットできる懐かしい味わいが魅力。1978年創業のアットホームなレストランでは、喫茶メニューからアルコールまで豊富なラインナップが自慢です。

レストランファニー

TEL 03-3967-7887 / 板橋区蓮根3-14-25 蓮根サンパワー1F / 都営三田線蓮根駅より徒歩8分 / 10:00~22:00 / 火曜定休



素朴な味が紡ぐ時間
ホッと一息、癒しの瞬間を



とれたて福島桃が織りなす
夏限定の香りと彩り



桃パフェセット(アイスティアー付き) 1,900円

福島市から朝採れ桃が翌日届き、週替わりで異なる品種の桃を使用。様々な味・色・食感が楽しめます。ランチメニューも充実しており、夏はかき氷や桃スイーツが特に人気。旬の贅沢な味わいを満喫できます。

cafe hanahana

TEL 03-6906-8741 / 板橋区高島平8-9-1-105 / 都営三田線高島平駅より徒歩3分 / 11:00~17:00 (L.O. 16:30) / 月曜定休(臨時休業あり)



※掲載商品の内容・形・値段、お店の営業時間等は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

SHOP information

地元をもっと楽しく

いま行きたいとっておきのお店をご紹介します

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

健康づくりに最適！初心者～ご年配の方まで大歓迎
この夏、社交ダンスをはじめませんか？

最新情報は
こちら



お問い合わせ時、アリフト見ただ

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9月末日迄

ご入会時、アリフト見ただ

入会金 & **無料**
シューズレンタル

※お試し体験後のご入会で適用となります。

2025年9月末日迄



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。新しいことを始めたい方、リフレッシュしたいという方、まずはお試し体験へどうぞ！

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)

うだるような暑い夏…身体のダルさにお悩みではありませんか？
プロの技ですっきり解消！今なら初回【1,000円】で感動体験♪

ご来店時アリフト見ただ

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9月10日迄

ヒロ均整院が選ばれる理由がここにあり！

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 凄腕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、最適な手技を取り入れ、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。



暑さによる不調や急な痛みにも対応！経験豊富なスタッフが寄り添い、あなたのつらいお悩みを解消いたします。

ヒロ均整院

TEL 03-3991-9370

練馬区豊北5-32-11 中村ビル2F
9:20~12:40、15:00~19:30 ※土曜～17:00
木曜・日曜・祝祭日定休
※夏休みについては、お問い合わせください。

周りを気にしない贅沢。
貸切で叶えるプライベート時間を！

幹事さん必見！

VANSANを丸ごと貸切利用しませんか？

様々なシーンや用途に合わせて対応可！
「こんなことできる？」
「予算はどれくらい？」など、
ご相談は大歓迎です！



大切なアニバーサリー

ウェディングパーティー、記念日、
誕生日会、還暦など…
人生の節目は盛大に賑やかなお祝いを！



気心知れた仲間同士の集い

同窓会、歓迎会や送別会、女子会
やママ会、趣味のオフ会、サークル
の打ち上げまでOK！
お子さまが騒いでも安心です。



ビジネスシーンにも

接待、会食、セミナーや研修後の打ち上げ、
会社の飲み会、暑気払いなど特別感を！
大人だけの落ち着いた空間で乾杯。



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。

★貸切対応 30名様～OK！ ★フリードリンク2時間付き(L.O.30分前)
★お一人様【3,800円】【4,500円】【5,000円】のパーティープランをご用意！
前菜からVANSAN定番メニュー、スイーツまで付いてお得に利用できます。詳しくはお問い合わせください。

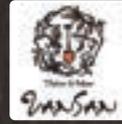
サプライズ対応も可！

お名前やメッセージを入れた
スイーツプレートもご用意します



※写真はイメージです。
※写真に掲載しているメニュー内容は通常営業の仕様となっている為、
貸切の際は一部変更となりますので予めご了承くださいませ。

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

練馬区石神井町3丁目20-19
グラン・シャリオ石神井
11:00～23:00(LO22:00)



Follow me!

インスタで
最新情報発信中！



石神井公園店限定 平日・イートイン限定

他のどこにも載っていないアリフト読者限定特典

持切参抜で **10%** お会計金額より引き

※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or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9月8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

お好きなピッツァ
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9月8日迄

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。

金属を使わない、目立たない入れ歯 ワンランク上のプレミアムバルプラスト

こんな方におすすめ

- ☑ インプラント治療は怖くていや
- ☑ 入れ歯なのを知られたくない
- ☑ 金属アレルギーを起こしてしまう
- ☑ 安心安全の入れ歯を使いたい

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
美味しく食べられる

詳しくはQRを読み込みの上、
堤院長によるバルプラスト
紹介動画をご覧ください。



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

ハチマルニマル
「8020運動」
をご存知ですか？

いつま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。

つつみ歯科医院
理事長
歯科医師
堤 茂樹



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。

患者様お一人おひとりのお悩みや
不安に寄り添い、納得の行った上で
治療を進めてまいります。どんな
些細なことでもお気軽に
ご相談ください。

～ラミネートベニア～

削らない、もしくは最小限
削るだけ！セラミックを貼り付けて
歯の色・形を理想に近づけます。

1本8万円～

※自由診療
※本数によって割引あり



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

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 つつみ歯科医院
受付までお申し出ください！

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。

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

大泉学園駅北口
徒歩2分

英会話

知育

運動

プログラミング

バイリンガル幼稚園



令和8年度 \ 園舎見学大歓迎! /

園児さん募集!

7月は
たなばたイベントを
開催しました!

i Kids Starの 理念

お子さまの可能性を 広げる教育を

心身の教育・発達が著しい幼児期に理想的とされる教育環境を実現!未就学児向けの新しい教育カリキュラムは、将来の夢を叶えるための「生きていくチカラ」を大きく育むことを目的としています。



こんな思いを持つ
親御さんにおすすめ!

- 子どもの可能性を上げたい
- 手厚いサポートが欲しい
- 教育内容にもこだわりたい
- 安心して過ごせる環境が良い
- 子どもの成長と一緒に喜びたい

～自分らしく輝き、幸せな人生を
歩むための力が未来を切り拓く～

i Kids Star の4つの教育

詳しいカリキュラムは、
ホームページをご覧ください

園の雰囲気、
季節イベントの様子など、
インスタで配信中!



英会話 教育

英語を学ぶのではなく、英語で学んで英語を自然に習得する独自の英語イメージ教育を実践しています。体験を通じて身体で覚えることで、しっかりと英語力が身につきます。

知能教育

知能教育は、勉強ではなく「考える遊び」。遊びながら思考力・読解力・表現力を育み、卒園までに小3レベルの算数・国語力を目指します。

運動指導

あらゆるスポーツに応用できる「走る・跳ぶ・投げる・打つ・捕る・蹴る・組む・バランス・リズム」という9つの基本動作を通して、お子さまの運動神経の礎をつくります。

プログラミング 教育

年長後半よりプログラミングを学びます。ゲーム感覚で楽しみながら、プログラミングスキルはもちろん、論理的に物事を考える思考力など、総合的な力が身につきます。

令和8年度 入園対象

対象年齢 / 対象年月日

年少 2022年4月2日生～
2023年4月1日生

年中 2021年4月2日生～
2022年4月1日生

年長 2020年4月2日生～
2021年4月1日生

★2025年途中入園(年少～年長)のご相談も承ります。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

令和8年度 園児さん募集 入園説明会

事前
予約制

日時: 9月6日(土)10:00～12:00
会場: i Kids Star大泉学園にて
申込: WEB又はお電話にて
お問い合わせください。

※定員になり次第募集終了となります。 ※ご質問やご相談なども承ります。

WEBの方は
こちらから



2025年 途中入園募集

年少クラス 5名

年中/年長クラス 5名

※初年度は、年中/年長合同クラスとなります。

HPより、個別入園説明会へ
エントリーをお願いします。

iKids Star アイキッズスター 大泉学園

TEL 03-5935-6491

受付時間
10:00～16:00
(土・日・祝除く)

練馬区東大泉1-37-8 ドラゴンスクエアビルII 2階
保育時間 / 7:30～20:00 (基本保育時間9:00～17:00)
休園日 / 土・日・祝日

※お問い合わせ時、「アリフト見た」とお伝えください。

詳細は
こちらから



三菱UFJ銀行
ゆめりあ
ホール

北口
大泉学園駅



建物右の
マツキヨさん側の
階段が入口です

池袋駅西口徒歩1分

月々2万円～！圧倒的低価格で目立たない矯正治療！
院長は(公社)日本矯正歯科学会認定医。確かな技術力

HPは
こちら



目立ちにくい「透明インスパイアブラケット矯正」も、当院なら完成までたったの60万円台で終了します。頭金と金利が0円で月々2万円～の分割払いも可。学会の認定医でもある院長が直接治療を担当いたしますので、高技術で安心の低価格を実現しました。
※院長が無類の猫&山好きですが、診察室に猫は不在です。



自由診療/矯正総費用(例) ◇表側からの装置 成人・子ども 約60～68万円 ◇裏側からの装置 上顎・下顎 90万円台	◇成人の部分治療 約10万円～40万円 ※頭金0・金利0・分割払いを承ります。治療の詳細はお気軽にお問合せください。
---	--



よしの矯正歯科

TEL 03-5950-0018

豊島区西池袋1-18-1 3F/11:00～21:00/木・祝休診
(公社)日本矯正歯科学会 認定医 ※マウスピース矯正を希望される方はご相談ください ※相談無料

ダイナミックチャリティーバーゲン

東京ドームシティに国内外の一流ブランドメーカーの家具が集結

80% MAX OFF

8/30 SAT - 31 SUN 10:00-19:00 (18:30受付終了)

東京ドームシティプリズムホール

Mastercard | American Express | JCB | Diners Club | NAGANO INTERIOR

配送料無料 | 分割手数料0円 | 国内外の有名ブランドが勢揃い!

ご来場にはご招待状が必要です!【一通のご招待状で何名様でもご入りいただけます】

無料 | 簡単入力 | お下見でもOK **ご招待状はこちらから▶**

主催: 村内ファニチャーアクセス (042-691-1211(代)外商部) ※写真はイメージです

真宗会館は、京都にある東本願寺(浄土真宗)の首都圏における拠点です。

真宗会館では葬儀や法事、年中行事のほか、法話会や入門的な仏教講座を開講しております。

仏事サポートセンター
東京・真宗会館
仏事のトータルサポート

仏事に関するお悩み・疑問にお答えし、サポートします

突然の
通夜
葬儀

仏事代行

お寺の
ご縁が
ない

お寺の紹介

仏事の
疑問

仏事相談

東本願寺仏事サポートセンター東京
TEL 03-6913-2273 9:00～17:00



NEWS

仏教学入門講座(全6回)東京駅前にて開講 仏教をはじめて学ぶ方におすすめの講座です

【テーマ】 仏陀ゴータマ(お釈迦様)は何に目覚めたのか
【会場】 TKP東京駅カンパレンセンター
住所 東京都中央区八重洲1-8-16
新橋町ビル2階
(東京駅八重洲口より徒歩1分)
【講師】 宮下晴輝氏(大谷大学名誉教授)
【参加費】 1回1,000円
【日程】 ①9/8(月) ②10/20(月) ③11/17(月)
④12/8(月) ⑤1/19(月) ⑥2/9(月)
【時間】 18:30～20:30

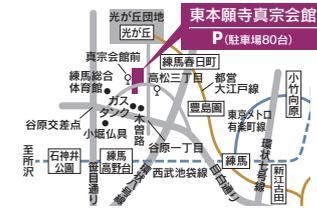
今もお伝説とされている仏教の教えから本当の豊かさとは何か、生きるとは何かを学ぶ時間として、一緒に仏教の目覚めをたずねてみませんか。



真宗大谷派東本願寺 真宗会館

練馬区谷原1-3-7 Tel:03-5393-0810

- 交通アクセス
- 西武池袋線・都営大江戸線「練馬駅」(北口)から西武バス「成増町行」約15分、「高松三丁目」下車徒歩1分
 - 西武池袋線「練馬高野台駅」(北口)から徒歩約17分
 - 都営大江戸線「光が丘駅」から徒歩約20分
 - 環八「谷原(やはら)交差点」から車で1分(旧目白通り・谷原ガスタック裏)



真宗会館 各種公式SNS

Facebook: 真宗会館Facebook | @shinshu_kaikan
Instagram: @higashihonganjishiinshukaikan
YouTube: 東本願寺 真宗会館

気になるチャンネル
ちょい見せ!

今月のインスタ

Check it out!

企画・編集 ARIFT編集部

夏におすすめのスポットは？ 秋の旅行はどこに行こう？

見るだけでも楽しく、行きたくなっちゃう穴場やおすすめスポットを紹介する旅チャンネルはココ!



kubo_tabi
くぼたびさん
旅に生きるアラサー夫婦
旅行
投稿/739件
フォロワー/97.4万人

Follow me!



「47都道府県、すべてを主役に。」を夢に、年間約300日実際に日本全国を旅したくさんの穴場スポットや魅力的な地域を紹介。自分の地域がある喜びや、行ってみたいところが見つかるワクワクが止まらないチャンネルです。(7/14現在)

投稿日:2021.09.27

廃線を走る 爽快アトラクション

岐阜県にある「ガッタンゴー」。廃線レールを自転車で走る絶景アクティビティを紹介。雄大な景色の中を走る爽快感が伝わり、見るだけでも気持ちがいイ!紅葉の時期も良さそう。

投稿日:2025.05.02

絶景と海鮮ビュッフェで 心癒す宿

山口県下関市のホテル西長門リゾート。美しい大橋とオーシャンビューの開放感あふれる絶景、ユーモアたっぷりの紹介について見入ってしまいます。メンタル全快いですね!

投稿日:2024.10.16

本気すぎる 流しそうめん体験

新潟県妙高市の苗名滝。流しそうめんがアクティビティになるとはこちらを見るまで知りませんでした…。自然の中、みなでワイワイ楽しみたいくなります。わっしょい(笑)!

🎁 読者プレゼント

Special Readers Present

全国のくら寿司・無添蔵で利用可能

デジタルお食事券



※写真はイメージです

4,000円分×20名様

https://www.kurasushi.co.jp/

店内でのご飲食やお持ち帰りに利用できます。アプリに登録するので、お店でのお支払いが手軽にできます。

※ご利用にはくら寿司アプリが必要です
※当選のご連絡はLINEのDMにて行います



24本入1箱×6名様

上品な香りの紅茶に、ほっと一息
キリン 午後の紅茶3種

キリンビバレッジ株式会社 提供
https://www.kirin.co.jp/softdrink/gogo/

上品な紅茶の香りと、程よい甘さを追求したキリン 午後の紅茶。ストレートティー、ミルクティー、レモンティーからいづれか1箱(500mlペットボトル24本入り)をプレゼント。

※種類は選べません



下記アドレスまたはQRコードからLINEのお友だち登録後、ご応募ください。



https://x.gd/QhwYs

応募締切

2025年9月12日(金)迄

スマホのアプリLINEでお友だち登録をお願いします。登録後、次回からの登録は不要です。LINE内のメニューから「今月の読者プレゼントに応募する」をクリックしご応募お待ちしております!

※(株)中広メディアソリューションズにおける個人情報の取り扱いについて当社ホームページにてご確認ください。同意の上、ご応募ください。
※賞品当選者のお知らせは発送をもって代えさせていただきます
問:(株)中広メディアソリューションズ
ARIFT8月号プレゼント係
022-792-8101(平日10時～17時)

Editor's Note ~ 編集後記 ~

板橋には暑い夏にも楽しめるお店がたくさん。かき氷、ジェラートなどなど、この機会にひんやりグルメを探して地元を楽しんでみてください!(板橋区担当:小林)

今年は近場から遠くまで、いろんな所にお出かけしていませんか?夏休みの充実するスポットを紹介しているので参考にどうぞ♪(新座志木・朝霞和光担当:谷井)

「暑い」夏がやってきましたね!お祭りや花火大会などイベントも盛りだくさん!ぜひARIFTで夏のお楽しみを探してみてください。(埼玉南エリア担当:折橋)

ARIFT 編集・発行 / (株)中広メディアソリューションズ
https://chuco-ms.co.jp/

広告掲載・チラシ折込・誌面内容のお問合せ 048-767-8238
配布に関するお問合せ 045-514-1416

●ARIFTは再生紙を利用して作られています。●本誌掲載記事の無断転載を禁じます。●QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。●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。

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(くめかわこうじ) 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た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)

面談は平日夜土日も可

初回相談無料 着手金0円 代行費用後払い

やりがいある仕事をこの先も。キャリアチェンジや兼業も大歓迎です!

「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

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
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

現役指導者の体験談付き説明会

WEB開催

- 9月 4日 12:00～13:00
- 9月 5日 12:00～13:00

対面開催 ※こちらの説明会はWEB参加も可能です

- 8月29日 12:00～13:00/公文式保谷小前教室
- 9月12日 12:00～13:00/公文式上井草駅前教室
- 9月17日 12:00～13:00/公文式関町南吉祥寺通り教室

WEB説明会は、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。

8月・9月の説明会ご参加の方に

もれなくAmazonギフトカード

1,000円分プレゼント!

株式会社公文教育研究会主催キャンペーンです。Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

WEB説明会

中野区・杉並区・練馬区・西東京市・武蔵野市対象

- 8月21日 10:00～11:30
- 8月28日 10:00～11:30
- 8月29日 10:00～11:30
- 9月 2日 10:00～11:30
- 9月 4日 10:00～11:30
- 9月 8日 13:30～15:00
- 9月11日 10:00～11:30

詳細は右のQRコードをご覧ください



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

受付時間:9:30～17:30(土日祝除く)

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

まずはホームページをチェック!

くもんの先生 検索

KUMON



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 TEL.03-5910-0189

【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



日本最大級*の車検ネットワーク
オートバックス車検

*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)

当店はオートバックスアワード受賞店です



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!

KeepPer

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 イチオン CRYSTAL KeepPer. 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ーライフのカタチ。

右下割引特典でお得に! 詳しくはお問い合わせください。

公式WEB予約サイト



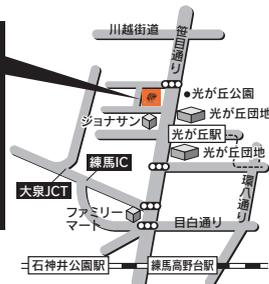
オートバックス練馬店

TEL.03-5910-0189

お電話の際「アリフト見た」とお伝えください

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



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9月11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9月11日まで有効

スーモカウンターで

ワクワクを

実現しよう!

はじめての家づくり 間取りの **IDEA**

家づくりの醍醐味と言えば、間取りを考えること。考えはじめるとワクワクが止まらないはず。でもいざ建てるとなると何から始めればいいか…。そんなときはスーモカウンターを利用して、要望の整理から自分たちのイメージを実現できる建築会社の紹介までサポートしてもらおう。

まずどんな家にしたいか家族と希望を出し合ってみて!

構成・文:木村寿賀子 イラスト:木村吉見 間取り:長岡伸行
写真:amanaimages ※掲載写真はイメージです

PLAN
LDK

家族だんらんの中心となるLDK。最近のレイアウトで多いのが右の3つのタイプ。キッチンとのつながりを工夫すると変化のある空間をつくることことができる。家族みんなで要望を出し合い、自分たちに合うスタイルを探そう。

空間の
区切り方
によって、
それぞれ
メリットが
変わるよ



© caiaimage

家づくりの基礎知識、役に立つ情報が満載

スーモカウンターなら、まるっと解決できます。

思い立ったらすぐ行ける参加費無料の講座・個別相談会

開催日 **8/7** 木 → **8/24** 日

各日(90分)

- 10:30
- 13:30
- 15:30

講座・相談は各回1組で開催しています

※当日予約OK、予約優先。左記以外の日時でも受付可能
※店舗でモニター相談店は事前予約制

何から始めればいいか
分からないなら…はじめての
注文住宅講座

初心者向けに、家づくりのダンドリやお金のことなど、基礎知識を網羅的にわかりやすく解説します。

必要なお金の
目安を知りたいなら…注文住宅価格
まるわかり講座

建物価格の相場から、見落としがちな費用まで、気になるポイントをわかりやすく学べます。

建築会社の特徴を
見極めたいなら…ハウスメーカー・
工務店 選び方講座

建築会社の特徴やアフターサービス・契約時期などの見落としがちな比較ポイントを徹底解説。会社選びのコツを学べます。

個別に相談して疑問を
解消したいなら…

個別相談会

第三者的立場のアドバイザーが、家づくりに関する悩みや疑問をじっくりお伺いいたします。

お近くのスーモカウンター | 全国**262**店舗※ 利用組数**52**万組以上※ ※カウンター数/2025年6月末時点、利用組数/2025年3月末時点での集計結果店舗で
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

Esola池袋店

豊島区西池袋1-12-1 Esola池袋 6階

※各店舗とも臨時休業する場合があります。営業時間・定休日、アクセスなどは、電話やWEBで確認を

予 約
問い合わせ

TEL 0120-300-829

9:00 ~ 21:00 / 無休 ※フリーコール

SUUMO スーモカウンター
注文住宅

中村橋駅から徒歩8分



L'Aubel

介護付有料老人ホーム ローベル中野鷺ノ宮

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。

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。



映画鑑賞



アニマルセラピー



お買い物スーパー

アクティビティ アクティビティやクラブ活動も盛んです!アクティビティは毎日開催しております!

安心の24時間看護・介護



経験豊かな顔なじみのスタッフがご体調と精神の安定を図ります。いつまでもご自分らしくお暮らしいただけるよう、きめ細やかに心に寄り添うサポートを行います。

食事



お身体の状態に応じて軟菜食や刻み食等、安心してお楽しみいただけるよう提供してまいります。



マーじゃんクラブ



園芸クラブ



お茶クラブ

クラブ活動 皆さんの趣味・嗜好をお聞きし、今後も新たなクラブが発足予定です。

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

8/23(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

8/21(木)~23(土)

事前予約制

各日 10:00~17:00

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 8.31 SUN

ウニコレ!?
~棘皮(きょくひ)動物はふしぎ~



ウニは寿司ネタや棘だけじゃない! ヒトデやナマコの仲間、ユニークな特徴や多様な殻の魅力も。模型や標本、動画などの展示を通してその奥深さに触れてみませんか?



9:00~17:00/板橋区立教育科学館(板橋区常盤台4-14-1)
/東武東上線板橋駅より徒歩5分/月曜休館 ※ただし8月11日(月・祝)は開館/観覧無料/03-3559-6561

EVENT 8.27 WED

「まちの映画館」が蘇る!
IMAホール上映会2025



昔の映画館の記憶を受け継ぎ、気軽に立ち寄れる上映会がリニューアル。今回は、上映後に映画好きYouTubeチャンネル「シネマクション」によるアフタートークも開催されます。



(昼の部)12:30開場・13:00開演(夜の部)17:30開場・18:00開演/IMAホール(練馬区光が丘5-1-1 光が丘IMA中央館4F)/都営大江戸線光が丘駅よりすぐ/料金:1人500円(現金のみ・未就学児無料)/全席自由・完全入替制/03-3976-2000(平日9:30~17:00)

EVENT 8.29 FRI

板橋映画上映会
おおやまレトロシネマ「黒い雨」



井伏鱒二原作の映画「黒い雨」は、「死ぬために、生きているわけではありません」のキャッチコピーとともに、原爆で人生を狂わされた女性と彼女を見守る叔父夫婦の絆を描く傑作。



開演10:30・14:30・18:30(開場は開演時間の30分前)/板橋区立文化会館 小ホール(板橋区大山東町51-1)/東武東上線大山駅より徒歩3分・都営三田線板橋区役所前駅より徒歩7分/1,000円/文化会館チケットセンター 03-3579-5666(9:00~20:00)

EVENT 9.7 SUN

家族で一緒に初めての音楽体験!
0歳からのオーケストラコンサート



57名の大編成オーケストラによる、0歳から入場可能なコンサート。開場中に楽器のデモ演奏も行われ、子どものコンサートデビューに最適な、子どもも大人も楽しめるプログラム。



開演時間11:30・14:30(1回50分の2回公演)/板橋区立文化会館 大ホール(板橋区大山東町51-1)/東武東上線大山駅より徒歩3分・都営三田線板橋区役所前駅より徒歩7分/大人2,500円・子ども1,000円(3歳~高校生)/チケット取扱先:文化会館チケットセンター 03-3579-5666(9:00~20:00)

6/20 OPEN ベーカリー



店舗内に窯を持ち、DJ職人のマイクパフォーマンスが特徴的なベーカリー。とびっきりめんたい・やりすぎチーズなど、素材と製法にこだわった高品質で独創的な商品が魅力。



アンテンドゥ本蓮沼店

TEL 03-5939-8008

板橋区泉町6-10 フェルデタワー1F/
都営三田線本蓮沼駅より徒歩1分/
8:00~20:30/年中無休



8/3 OPEN 女性専用フィットネススタジオ



「痩す、鍛える、整える」が叶う女性専用フィットネススタジオ。マシンピラティスやよもぎ蒸し、ヨガなどが全て受け放題。駅チカでライフスタイルに合わせて無理なく通えます。



ソールスタジオ東武練馬店

TEL 03-6906-9909(10:00~18:00)

板橋区徳丸2-4-4 サンライズ東武練馬1F/東武東上線東武練馬駅より徒歩2分/9:00~24:00/年中無休/駐車場あり



創業25年目に突入!!

墨田区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!!

リフォームの心と情 株式会社 エービーシーホーム 墨田店

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

リフォームするなら今がチャンスです!!

リフォームローンキャンペーン

大好評につき エービーシー 提携ローンの商材に限り
お支払い金額20万円~2000万円
最長120回払いまで
お支払いは便利な分割払いで!

2.45%

好評展示中

墨田ショールーム

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もご相談に応じます。
他社の見積りと比べてください。価格ご相談に応じます。

お見積り・ご相談は無料、ご安心ください。お電話ください!即日お問い合わせ致します!

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。

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

リノビオフィット1116 65%OFF メーカー希望価格 632,000円 221,200円	LIXIL BW1216 65%OFF メーカー希望価格 612,000円 214,200円	LIXIL リデア1616 67%OFF メーカー希望価格 968,000円 319,440円
LIXIL リノビオV1216 67%OFF メーカー希望価格 999,000円 329,670円	TOTO ササナWB1216 67%OFF メーカー希望価格 794,000円 262,020円	TOTO リモデル WY1418 ぽっからり床 67%OFF メーカー希望価格 1,215,000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 シェアS W1950 標準プラン 70%OFF メーカー希望価格 693,500円 178,050円	クリナップ ラクエラW1800 65%OFF メーカー希望価格 511,400円 178,990円	Panasonic Vスタイル W2250 70%OFF メーカー希望価格 812,900円 243,870円
LIXIL ノックW2100 65%OFF メーカー希望価格 685,000円 309,750円	TOTO ミッチ W2550 60%OFF メーカー希望価格 762,500円 305,000円	LIXIL リシエルW2550 44%OFF メーカー希望価格 851,000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 56%OFF メーカー希望価格 121,500円 53,460円	LIXIL Jフィット 45%OFF メーカー希望価格 297,500円 163,625円
クレヴィ 55%OFF メーカー希望価格 607,000円 273,150円	LIXIL ルミス W1230 45%OFF メーカー希望価格 660,000円 363,000円

今月の目玉商品 ※商品代のみとなります。

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れば即日!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、確かに価格も協力ができます。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に、社員一同努めてまいりますので何卒エービーシーホームをよろしくお願いたします。

400㎡の膨大な自作作業場及び倉庫

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!
総額 **152万円**

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

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!!

空家家のリフォームならさらに安くなります。 **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!おせ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

マンション マンションリフォームを得意とする職人がいます。お気軽にご相談下さい。

標準グレードパック **1,518,000円~**

- 天井・壁・クロス工事
- 床・フロア・ジョイント・CF
- システムキッチン交換
- システムバス交換
- 洗面台交換
- 洋式トイレ・ウォシュレット付交換

川口市 青木 H様邸
北区 赤羽 M様邸
板橋区 常盤台 T様邸

フルリノベーション
既存の間取りにとらわれず、生活スタイルにあわせて間取りを自由に変更することが可能です。
1㎡あたり **47,080円~**

戸建内装フルリフォーム

負担・工期半分で、新築同様の仕上り
・外装工事・内装工事・水廻り工事
・間取り工事・二世帯工事

特別価格 436万円~ (延床面積20坪の場合)
工期は半分
住みながらの工事が可能
耐震補強で安心

内装を新築のように戸建て内装フルリフォーム
・システムキッチン・ユニットバス
・トイレ・洗面台・クロス・フローリング

182万円~

蕨市 塚越 N様邸
川口市 青木 H様邸

屋根葺き替えパック (施工面積に応じて) 明瞭見積致します

ストレート葺き替え **コロニアル屋根(フラットタイプ)** (1㎡あたり) **1,980円~**
工事費込み

金属屋根(フラットタイプ) (1㎡あたり) **5,775円~**
工事費込み

リフォームのことならエービーシーホーム

墨田店ショールーム

0120-916-241

電話受付時間 9:00~19:00

土日祝祭日 営業 木曜定休日

Tel.03-6661-8104 abc-home@agate.plala.or.jp

お名前・ご住所・電話番号・FAX番号・リフォーム内容をFAXでお送りください。概算見積りを即返信いたします。24時間受付中!

墨田区東向島1-35-12 お車で越しの場合、お店の近くに駐車場がございます。

FAX見積り無料サービス FAX.03-6661-8105

国土交通大臣許可(般-30)第27242号
財団法人 住宅保証機構 登録番号 21018598

東京墨田店

川口店 ショールーム

車でお越しの方は、お店のすぐらに駐車場がございます。

※他に15台Pあり

武蔵野銀行 駅前通り
GOLD ON
東武ストア(西川口店)
西川口駅南口
アオキ
ネットトヨタ

エービーシーホーム ショールーム 西川口 徒歩5分

フリーダイヤル0120-666-408
川口市並木2-9-22 19時閉店(水曜定休日)
TEL.048-250-6866 FAX.048-250-6867



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

こんな身体の不調に悩んでませんか？

- 夏暑さにバテ気味・だる重い
- アレルギー症状に悩んでいる
- 肩こりがひどくてつらい
- 慢性疲労や更年期障害がつらい
- 耳鳴りや冷え症に悩んでいる
- 神経痛・リウマチ痛・肌荒れがひどい
- 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、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。

Homesis Wellness Salon
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」



ご予約はこちら



サロン情報は
こちら



施術の詳細は
Instagramで配信中！

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)

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)

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)

—— アリフト読者限定クーポンで1,000円引き! ——

MENU

<p>ホルミシスルーム (1回55分) 3,000円</p> <p>回数券を購入された場合は初回体験無料</p>	<p>ホルミシスペット 1,000円</p> <p>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</p>
<p>美尻イス「ビジリス」 3 BIJIRIS</p> <p>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。</p> <p style="text-align: right;">1回 20分 2,500円</p>	

不調にお悩みの方
今すぐお電話ください



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

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9月8日まで

安い

早い

丁寧

ファミリー引越センターの

引越にお任せ!

シングルプラン(学生さん・独身者向き)

23,100円 (税込) 円より

カップルプラン(小家族向き)

31,900円 (税込) 円より

ファミリープラン(大家族向き)

62,700円 (税込) 円より

(上記は参考割引料金です。内容により異なります。)



ARIFT 読者限定 最大 30% OFF

お引越時の不用品のお引取も可能

相談・見積 無料
丁寧な仕事はもちろん
価格でも勝負いたします。

TVCM放映中!!





価格満足度が 高いと思う引越し会社No.1 リピート満足度が 高いと思う引越し会社No.1 スタッフ対応満足度が 高いと思う引越し会社No.1
日本マーケティングリサーチ機構調べ 調査概要:2019年11月期_ブランドのイメージ調査

ファミリー引越センターはJリーグの浦和レッズオフィシャルパートナーです。

ファミリー引越センター

開自第1561号

通話無料のフリーダイヤル **0120-50-5555**

受付時間/8:30~20:30 年中無休・日祝も営業 各種カード可 5555

<p>ファミリー引越センター 特典①</p> <p>処分品サービス</p> <p>3,000円割引!!</p> <p>有効期限 2025年12月末日迄</p>	<p>ファミリー引越センター 特典②</p> <p>テレビ・ビデオ配線 又は洗濯機取付</p> <p>上記どちらか無料</p> <p>有効期限 2025年12月末日迄</p>	<p>ファミリー引越センター 特典③</p> <p>ハンガーBOX6個 布団袋3枚まで 無料レンタル</p> <p>有効期限 2025年12月末日迄</p>	<p>ファミリー引越センター 特典④</p> <p>ダンボール 最大70個サービス</p> <p>※送料は別途</p> <p>有効期限 2025年12月末日迄</p>
---	---	---	--