



左は天空新聞のキャラクター「空に浮ぶ」が新聞と高層ビルをイメージしました。

発行日：2015年11月1日
発行：佃リバーシティ自治会
編集：天空新聞制作委員会
編集人 中川 伸
東京都中央区佃2-1-2
電話：0120-559-251
http://www.tenku21.com/

第14号

あなたの「地域活動・ボランティア」デビュー！ガイド

「おにぎり祭り」を主催
「おにぎり祭り」を主催
「おにぎり祭り」を主催

「おにぎり祭り」を主催
「おにぎり祭り」を主催
「おにぎり祭り」を主催

「おにぎり祭り」を主催
「おにぎり祭り」を主催
「おにぎり祭り」を主催

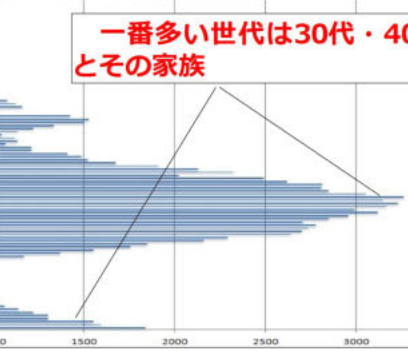
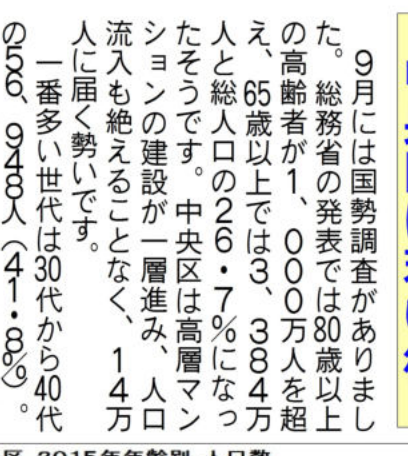
「おにぎり祭り」を主催
「おにぎり祭り」を主催
「おにぎり祭り」を主催

中央区は若い街
9月には国勢調査があり、総務省の発表では80歳以上の高齢者が1,000万人を超え、65歳以上では3,384万人と総人口の26.7%に達した。中央区は高層マンションの建設が一層進み、人口流入も絶えることなく、14万人に届く勢いです。

地域で楽しむババ・ママ
おにぎり祭り
おにぎり祭り
おにぎり祭り

ミニシアターが動けば地域も自分も変わる
若い世代の地域活動には子育てや仕事で限界があります。もっとミニシアターが地域に参加して、70代からの地域活動の引き継ぎ、新しい地域コミュニティの創造に貢献できる

元寿司職人「徳堂さん」の有償ボランティア
昔、寿司店を経営し、現在金融機関の社員食堂で短時間勤務している「徳堂さん」は、和食・洋食など何でも調理の大ベテランです。67歳になりましたが、2年前に大病を患ったのですが、いまは元気に活動しています。その徳堂さんが活動しているのは有償ボランティアです。



「グッドドイナフ」代表のポランティア参加は大歓迎と語りまします。
「時間にも金銭的にも比較的余裕があるシニア世代は、貴重な戦力です。働き盛りの世代に比べて、人形町で飲食店を経営していた安沼さん(68歳)は、ポランティアデビューは60歳の時でした。定年後、飲食店を開業しましたが、友人に誘われて「陣がいの」の子供たちとその家族の宿泊キャンプ「グッドドイナフ」の活動に参加しました。

「グッドドイナフ」代表のポランティア参加は大歓迎と語りまします。
「時間にも金銭的にも比較的余裕があるシニア世代は、貴重な戦力です。働き盛りの世代に比べて、人形町で飲食店を経営していた安沼さん(68歳)は、ポランティアデビューは60歳の時でした。定年後、飲食店を開業しましたが、友人に誘われて「陣がいの」の子供たちとその家族の宿泊キャンプ「グッドドイナフ」の活動に参加しました。

このページで紹介した団体へのお問合せは下記まで
0120-559-251
info@tenku21.com
各団体への連絡方法をご連絡いたします。
また天空新聞ホームページから各団体へのリンクを張っています。tenku21.com

中央区PR講座 協働ステーション中央2015 社会経験を地域で生かす 情報発信術
長年の社会経験で培ったスキルを地域活動に生かしていきませんか？その為にICT(インフォメーション・コミュニケーション・テクノロジー)の技術を使って情報発信力を強めます。
2回講座
一回目12月12日(土)10時から12時 協働ステーション中央
二回目12月19日(土)10時から15時 八丁堀ハイテクセンター
参加費無料 定員20名
問合せ・申込は協働ステーション中央 03-3666-4761
info-entry@kyodo-station.jp

R60 THE MUSICAL 参加者募集！
一日体験会 参加費無料
ミュージカルというツールを通して自分を表現し、人に伝えてるを理解しようとする会です。講師はミュージカルで大手企業の社員教育を行っている「Cheers」社が担当します。有名なミュージカル曲を使い唄い、踊り、楽しく元気になりましょう。
来年に本格的に開講しますがその前一日体験会を実施します。対象はR60(60歳以上)の方ですが関心のあるU60(60歳以下)の方も歓迎します。
日時 11月21日(土)10時~13時 参加費 無料 定員20名
場所 門前仲町 三商会館 後援天空新聞
お申込み・お問合せは天空新聞 0120-559-251
info@tenku21.com 詳細はHP http://r60.jimdo.com/

「グッドドイナフ」代表のポランティア参加は大歓迎と語りまします。
「時間にも金銭的にも比較的余裕があるシニア世代は、貴重な戦力です。働き盛りの世代に比べて、人形町で飲食店を経営していた安沼さん(68歳)は、ポランティアデビューは60歳の時でした。定年後、飲食店を開業しましたが、友人に誘われて「陣がいの」の子供たちとその家族の宿泊キャンプ「グッドドイナフ」の活動に参加しました。

「グッドドイナフ」代表のポランティア参加は大歓迎と語りまします。
「時間にも金銭的にも比較的余裕があるシニア世代は、貴重な戦力です。働き盛りの世代に比べて、人形町で飲食店を経営していた安沼さん(68歳)は、ポランティアデビューは60歳の時でした。定年後、飲食店を開業しましたが、友人に誘われて「陣がいの」の子供たちとその家族の宿泊キャンプ「グッドドイナフ」の活動に参加しました。

「グッドドイナフ」代表のポランティア参加は大歓迎と語りまします。
「時間にも金銭的にも比較的余裕があるシニア世代は、貴重な戦力です。働き盛りの世代に比べて、人形町で飲食店を経営していた安沼さん(68歳)は、ポランティアデビューは60歳の時でした。定年後、飲食店を開業しましたが、友人に誘われて「陣がいの」の子供たちとその家族の宿泊キャンプ「グッドドイナフ」の活動に参加しました。

「グッドドイナフ」代表のポランティア参加は大歓迎と語りまします。
「時間にも金銭的にも比較的余裕があるシニア世代は、貴重な戦力です。働き盛りの世代に比べて、人形町で飲食店を経営していた安沼さん(68歳)は、ポランティアデビューは60歳の時でした。定年後、飲食店を開業しましたが、友人に誘われて「陣がいの」の子供たちとその家族の宿泊キャンプ「グッドドイナフ」の活動に参加しました。

天空新聞住民掲示板

「英語・仏語・独語」ボキャブラリーコンテスト
「英語(40分)」「仏語(30分)」「独語(30分)」
「英語(30分)」「仏語(40分)」「独語(30分)」
「英語(30分)」「仏語(40分)」「独語(30分)」

11/8 ともフリマ-秋冬-を開催いたします！

「サイクルの早い子育て用品、できれば安く購入したい！」
「うちの子どもはもう使わないけれど、もったいない位にきれいな子ども服やベビー、ママ用品」ご自宅に眠っていませんか？
第二回目の今回は、「秋冬」をテーマに11月8日(日)に開催いたします！

親子アロマ講座
12月13日(日)10時半~12時
場所 築地社会教育会館
参加費 1組2,000円
対象 3歳以上のお子様とその保護者の方 定員 15組(定員になり次第締切)
お申込み03-3542148
01(築地社会教育会館)まで
お電話ください。

第四回 三商講談会
~フジヤマのトビウオ 古橋広之進~
平成27年11月15日(日)
14時開演(昼席) 30分前開場
会場 三商会館3階(地下鉄門前仲町 4番出口徒歩4分)
木戸料 ¥2000
-三商同窓生以外の方も入場可です-
お席確保の為ご予約をお願いします
お問い合わせ・ご予約
三商同窓会事務局 03-3643-3392
33期 細井 090-5390-5327

月島矯正歯科
大江戸線 有楽町線 月島駅9分 10番出口より1分
03-3531-2224
東京都中央区月島2-15-16

月島にできた歯列矯正専門の歯科医院です
歯並びが気になる方はどうぞ無料の相談をお受け下さい。
ホワイトニングもご用命ください。
http://tsukishimaortho.jp/
月島眼科2階です

天空新聞制作委員会
「編集員兼配布員」募集
有償ボランティアスタッフ
毎月末から月初にかけて6日間以内、天空新聞の配布をお手伝いいただけませんか？
4時間程度で終了します。また月一回の編集会議にご出席いただき編集にも参加していただけます。
お住まいの方
お住まいの方
お住まいの方

N-FIT CAREER COLLEGE
エヌフィット オープンカレッジご案内
マイナンバー制度と障害者福祉について
2015年11月19日(木)13~15時
エヌフィットキャリアカレッジ日本橋にて開催
講師：社会保険労務士 岩田照美先生
ご興味ある方はどなたでもご参加できます。
11/16(月)までメール・FAX・電話にて要付しております！お気軽にお問合せください！
NPO法人エヌフィット
就労移行支援・自立訓練・指定特定相談支援
エヌフィットキャリアカレッジ日本橋
東京都中央区日本橋人形町3-3-10 日本橋TECビル5階
TEL 03-6231-0776 FAX 03-6231-1138
メールアドレス info.nihonbashi@n-fit.org
WEB http://www.n-fit.org/nihonbashi.html

掲示板への投稿は？
お電話やメールでお寄せください。営業関係以外は無料で掲載いたしますが、掲載可否は編集局で判断させていただきます。
0120-559-251 info@tenku21.com

脳梗塞患者の集い

11月28日土曜日14時から16時(参加費無料)
14時~ 体幹トレーニング実演「麻痺があってもできる自宅リハビリ」
~尚井 達《脳梗塞リハビリセンター》
15時~ セッション「気になることを話してみませんか？」(参加者全員)
16時~ 懇親会(ご希望者のみ)
◆対象：脳血管疾患(脳梗塞、脳出血など)経験者、家族、ケアマネージャー、リハビリセラピスト...お気軽にご参加ください。
◆場所：中央区浜3-2-9 丹波ビル1階「アルクル横」
◆申込：電話 03-5542-0785(患者の集い窓口(株)ワイズ内)
メール info@noureha.org (定員15名ほど)
NPO脳梗塞リハビリ研究所 過去の活動→ http://www.noureha.org

記者が「脳梗塞患者の集い」に参加
9月26日に「脳梗塞患者の集い」に参加しました。
リハビリセンターのスタッフが、脳梗塞の経験者や家族の方と話をしました。
「脳梗塞の経験者や家族の方と話をしました。
「脳梗塞の経験者や家族の方と話をしました。」

天空新聞をメール便でお届けします。
天空新聞はポストに直接投函させていただきます。
お断りされたい場合は、お断りください。
0120-559-251
info@tenku21.com

天空新聞のショップサポーター募集
効果の高い広告掲載 天空新聞
確実に地域読者にお届けできる天空新聞広告をぜひご利用ください。16号までのキャンペーン価格です。
①新聞への掲載広告
1コマ 7cm×5cm 10,000円
キャンペーン価格 7,000円
2コマ 16cm×5.5cm 20,000円
キャンペーン価格 15,000円
4コマ 16cm×10cm 40,000円
キャンペーン価格 30,000円
②ショップマップへの掲載(一回)
○店名のみ 掲載無料
○店名・住所・電話・業種 一掲載 1,000円
○店名・住所・電話・業種・キャッチコピー 一掲載 3,000円
○店名・住所・電話・業種・キャッチコピー・クーポン 一掲載 5,000円
○読者プレゼント企画 店名・住所・電話・業種・キャッチコピー 掲載無料
③天空新聞への折り込みチラシ
B5 2,700円 A4 3,000円 チラシの作成も承ります。
問合せ 0120-559-251



芝浦工業大学の地域連携施設の一つで、2013年10月に開設された。工学部建築学科地域デザイン研究室が運営しています。建物は昭和元年(1926年)建築の二軒長屋を改装したもので、1階が長屋学校、2階が住居になっています。

1階の長屋学校部分は9畳の広さがあり、大学生のゼミや授業、また月島地区の方との研究会、懇親会が行われています。中央区民カレッジ受講生などが集まり、月に1回「月島長屋学校」を開校しています。

また月島長屋学校は、文部科学省の「地(知)の拠点整備事業」のプロジェクトに位置づけられています。

9月19日土曜日に開催された月島長屋学校に記者も参加させていただきました。NHK取材の話や中央区「まるごとミュージアム」の活動状況など終了後の懇親会まで地元話で盛りだくさんです。

元話題で「はっぴい」の楽しい学校です。

学校は「月島長屋学校」で検索していただくと見つかります。

お問い合わせ先
中央区社会福祉協議会
ボランティア・区民活動センター
TEL:03-3206-0560
FAX:03-3206-0601
vc@shakyo-choo-city.jp

11月4日(水) 12月8日(火) 14時

より社協3階会議室にて開催されます。

お申し込みは、お電話またはお申し込みください。

大好評!岡田親さん「江戸町火消錦絵」



13号で月島にお住まいの江戸町火消の錦絵師「岡田親」さんの作品を掲載させていただきます。現在、11月までの限定ですが、天空新聞ホームページで他の作品を公開させていただきます。今回上段画像「江戸町火消六十四組獅子頭渡御」にも関わらせていただきます。

美濃吉の創業は、江戶享保年間、秋田佐竹家の流れをくむ佐竹十郎兵衛が、美濃の国大垣から京へ移り、三条大橋たもとの一帯に腰掛茶屋を開いたのが「美濃吉」の始まり。美濃吉四つの特徴

- 創業290年余の京料理屋の伝統が息づいています。
- 全国のデパートに25店舗出店しています。中元・歳暮の贈答品にも最適です。
- ショップ内厨房で美味しさを安心してお届けします。
- 惣菜・お弁当をはじめ、食材にこだわった料理をこ提供しています。

美濃吉の創業は、江戶享保年間、秋田佐竹家の流れをくむ佐竹十郎兵衛が、美濃の国大垣から京へ移り、三条大橋たもとの一帯に腰掛茶屋を開いたのが「美濃吉」の始まり。美濃吉四つの特徴

- 創業290年余の京料理屋の伝統が息づいています。
- 全国のデパートに25店舗出店しています。中元・歳暮の贈答品にも最適です。
- ショップ内厨房で美味しさを安心してお届けします。
- 惣菜・お弁当をはじめ、食材にこだわった料理をこ提供しています。

月島長屋学校ってご存知ですか?

先日月島三丁目在住の読者の方から「散歩の途中で月島三丁目、月島長屋学校の看板を見ました。どんな学校なのですか」との質問を受けました。早速行ってきました。

天空新聞第5号で取り上げた「月島再発見」の著者、芝浦工業大学工学部建築学科志村秀明教授が主宰している月島長屋学校のレポートです。



芝浦工業大学 月島長屋学校

芝浦工業大学の地域連携施設の一つで、2013年10月に開設された。工学部建築学科地域デザイン研究室が運営しています。建物は昭和元年(1926年)建築の二軒長屋を改装したもので、1階が長屋学校、2階が住居になっています。

1階の長屋学校部分は9畳の広さがあり、大学生のゼミや授業、また月島地区の方との研究会、懇親会が行われています。中央区民カレッジ受講生などが集まり、月に1回「月島長屋学校」を開校しています。

また月島長屋学校は、文部科学省の「地(知)の拠点整備事業」のプロジェクトに位置づけられています。

9月19日土曜日に開催された月島長屋学校に記者も参加させていただきました。NHK取材の話や中央区「まるごとミュージアム」の活動状況など終了後の懇親会まで地元話で盛りだくさんです。

元話題で「はっぴい」の楽しい学校です。

学校は「月島長屋学校」で検索していただくと見つかります。

読者投稿写真

佃二丁目にお住まいのKさんから貴重な画像の投稿です。新佃の「神輿」と「水龍」です。偶然と言え神輿にかけられた水が生きている「龍」のように見えます。素晴らしいショットですね。画像は一部を切り取り拡大させていただきます。ありがとうございました。



美濃吉の創業は

江戶享保年間、秋田佐竹家の流れをくむ佐竹十郎兵衛が、美濃の国大垣から京へ移り、三条大橋たもとの一帯に腰掛茶屋を開いたのが「美濃吉」の始まり。美濃吉四つの特徴

- 創業290年余の京料理屋の伝統が息づいています。
- 全国のデパートに25店舗出店しています。中元・歳暮の贈答品にも最適です。
- ショップ内厨房で美味しさを安心してお届けします。
- 惣菜・お弁当をはじめ、食材にこだわった料理をこ提供しています。

美濃吉お歳暮ギフト

天空新聞一周年企画プレゼント。多量に「美濃吉」ギフトセットです。お歳暮の定番です。お申し込みは、お電話またはお申し込みください。

佃・月島が工場地帯だった頃

月島機械株式会社

工場へ通う人たちが佃の渡しは混雑し、また労働者向けの「長屋」や下請けの町工場が多く建設され、佃大通りや西仲通りは住民のため商店が大賑わいでした。

昭和20年代の住宅地図を見てみると「日本信号機械」「東京機械」「安藤鉄工所」など広い敷地の工場が操業していたことがわかります。現在の月島第一小学校には「月島機械」がありました。明治、大正、昭和と日本の近代化の中で佃・月島は重要な役割を担っていたのです。

そんな大きな工場は佃・月島からだんだんと郊外に移転していき、現在の大きなマンションのほとんどは大きな工場や倉庫の跡地に建設されています。長屋も下請けの工場も都心で働くサラリーマンの住宅に変化していったようです。

月島機械は百年を超える企業

月島機械ってどんな会社なのか? 1905(明治38)年現在の月島第一小学校の地に社員十数名で創業しました。創業者は黒板傳作氏です。

工場2丁目には「月島機械 佃工場」として昭和初期に大きな敷地で建設されました。

昭和20年代の住宅地図を見て佃大橋の通りから、佃大通りまで工場敷地が広がっています。

1970(昭和45)年には現在の佃2丁目本社ビルが完成しました。特に高層ビルもなかった頃の佃・月島のランドマークでした。

それ以降も地元の企業として月島機械は地域活動に参加されたよう。当時の社長、黒板駿策氏、黒板政二氏のお名前を地元長老はよく憶えています。

月島機械研究所や関連会社も月島には多くあり、月島住民には月島機械関係者も多かったのでしょう。

そんな月島の名前が付いた一部上場会社の旧本社ビルの解体工事が始まっています。解体告知板を見ると終了は平成28年2月となっています。跡地に何ができるかは知りません。

月島機械は浄水場および下水処理場、化学、鉄鋼、食品など各種プラントを扱っている会社です。本社は以前に晴海に移転しています。何か佃・月島のシンボルがまた一つ無くなってしまっても寂しい気持ちになりません。

「ハミングヘッドズ」

月島の新しいIT企業「ハミングヘッドズ」も15年ほど前に月島に創業しましたが、ほとんどの住民の方も気づかない会社かもしません。

何故記事で取り上げるか? 実は前号のサイドカフェの紹介で検索していただいたこの会社の「ひととこころ」のページをこのページから探して出たのです。トップページから探して出てくるのは大変です。トップページから探して出てくるのは大変です。

「ひととこころ」の中に隠れている。トップページの意図を捉えたい。トップページを構成している要素を分析してみたい。500万記事の解析でみえた「報道の深層」。

「月島食道楽一覽」

のコラムが面白いのです。さすが地元現役サラリーマンがランチで食べ歩いたお薦め店や夜の飲み歩きに行ったと思われる名店など2011年から2014年11月現在まで41回、詳しくレポートされています。

紹介されている店を転載します。

第41回 B 下町のゆとり たりくつろげるカフェ空間

第40回 「レバァーフライ特集第2弾」居酒屋とスーパードで出会う月島名物

第39回 「いちなり」月島に味噌ラーメン専門店、とちよつと気になる店を足と舌で取材しています。これを読んでから店に行けば失敗はありません。編集を担当している「井上さん」「山下さん」にお話を伺いました。

「当社は企業向けのセキュリティソフトを制作販売しています。」「地域の皆さんに少しでも貢献できたらとページを作りました。」「自主制作動画」のページも見ごたえがあります。特に「月島・佃をゆく」シリーズは13回を数えており立派なアーカイブ集になっています。ぜひ一度ご覧下さい。

PIAZZA

佃・月島には新しい起業家が育ちつつあります。都心に近く住宅地でもある佃・月島は最適の街のようです。天空新聞と提携関係にある「PIAZZA」も今年創業された若々しい企業です。

PIAZZAは自分が住む街や地域とのつながりを持つことで、より豊かで楽しい日常生活となることを目指して開発されている地域SNSサービスです。

代表取締役の矢野晃平さんは月島在住の2児の父、アメリカ、カナダ、イギリス、オランダでの16年間の海外生活があり、土木工学部(構造力学/都市設計)卒、外資系投資銀行、事業会社経営企画を経て起業した異色の経歴です。

天空新聞は毎月1日発行ですが原稿の締め切りは前月上旬です。発行部数は一万部で、佃・月島のほとんどのマンションに配布されています。いただいた情報はすべてタレント的な情報提供は「PIAZZA」にお願いしています。例えば「情報」は天空新聞ではタイミング的に無理な情報提供などは緊急の情報提供などにも活用されています。

登録してはじめて見えていくかがですか?

店舗物件あります

ハートベルカンパニーは創業以来中央区に特化した物件をご紹介しております。

当社所在地の日本橋蛸町や隣の日本橋人形町は歴史のある街で昔から寄席や映画館、料亭やたかさんの飲食店がありました。いまでもその面影を強く残しています。

当社の事務所の一階は本格的な地鶏店。人気は親子丼で有名です。ビル所有者に1階・地下をぶち抜いてご提案等、店舗造作のお手伝いをさせていただきます。ハートベルカンパニーでしたら店舗業態にあわせて内装工事もお相談いただけます。

中央区不動産物件情報も多数保有しております。ぜひ左記にご連絡ください。

月島図書館で「月島機械株式会社」の100年記念誌を読みました。相生橋や佃大橋を渡って佃・月島に入ると大きな月島機械の看板とビルが目に入ってきましたが、今は佃2丁目の月島機械ビルは解体中です。

佃・月島は工場地帯でそこに働く人達と共に発展してきました

佃(石川島)はベリールが来航した1853(嘉永6)年、日本で初めての洋式造船所が作られた場所であり、その後造船所は石川島播磨重工業(「HI」)となり、昭和50年代まで当地で操業していましたが、その石川島の名も今では病院と資料館、隅田川沿いの石川島公園しかありません。公園には左画像の説明板がありました。

石井鐵工所はまだ月島で頑張っています

世界的なタンクプラント事業の会社である「石井鐵工所」も月島の方には馴染みある工場でした。創業は1900(明治33)年です。月島機械より古い歴史を持つ工場です。現在も創業の地月島3丁目本社が所在していますが、レジデンスシャルマン月島内なのでほとんどの方は気づかないでしょう。

佃2丁目の住リパーシティ21には「三井住友建設本社」が2010(平成22)年に移転してきました。

月島機械のように大きな看板を出す企業は少なくなり、小さな企業が街にあるのかわかりません。

「月島食道楽一覽」

のコラムが面白いのです。さすが地元現役サラリーマンがランチで食べ歩いたお薦め店や夜の飲み歩きに行ったと思われる名店など2011年から2014年11月現在まで41回、詳しくレポートされています。

紹介されている店を転載します。

第41回 B 下町のゆとり たりくつろげるカフェ空間

第40回 「レバァーフライ特集第2弾」居酒屋とスーパードで出会う月島名物

第39回 「いちなり」月島に味噌ラーメン専門店、とちよつと気になる店を足と舌で取材しています。これを読んでから店に行けば失敗はありません。編集を担当している「井上さん」「山下さん」にお話を伺いました。

「当社は企業向けのセキュリティソフトを制作販売しています。」「地域の皆さんに少しでも貢献できたらとページを作りました。」「自主制作動画」のページも見ごたえがあります。特に「月島・佃をゆく」シリーズは13回を数えており立派なアーカイブ集になっています。ぜひ一度ご覧下さい。

勝どきに今年創業された新しい地域SNS運営会社

佃・月島には新しい起業家が育ちつつあります。都心に近く住宅地でもある佃・月島は最適の街のようです。天空新聞と提携関係にある「PIAZZA」も今年創業された若々しい企業です。

PIAZZAは自分が住む街や地域とのつながりを持つことで、より豊かで楽しい日常生活となることを目指して開発されている地域SNSサービスです。

代表取締役の矢野晃平さんは月島在住の2児の父、アメリカ、カナダ、イギリス、オランダでの16年間の海外生活があり、土木工学部(構造力学/都市設計)卒、外資系投資銀行、事業会社経営企画を経て起業した異色の経歴です。

天空新聞は毎月1日発行ですが原稿の締め切りは前月上旬です。発行部数は一万部で、佃・月島のほとんどのマンションに配布されています。いただいた情報はすべてタレント的な情報提供は「PIAZZA」にお願いしています。例えば「情報」は天空新聞ではタイミング的に無理な情報提供などは緊急の情報提供などにも活用されています。

登録してはじめて見えていくかがですか?

加圧トレーニング

読者が挑戦しました。天空新聞一周年で無料体験に応募いただいた読者Sさん(月島在住)が初めての加圧トレーニングは内田トレーナーの「マン・ツーマン」で行います。

血圧を測ってから、個人の体力や体調に合わせて腕につけたベルトの圧力を少しずつ高めていきます。初めのSさんからは「質問。Q-血液を止めて体に悪影響ありませんか?」

A-止めているわけではなく血液を制限しているのです。悪影響は全くありません。体調を見ながら進めますから。Sさん、加圧トレーニングは、他のスポーツクラブに通ってSさんですが加圧トレーニングに感心なっています。

不動産物件一覧

TEL 03-6661-2828

株式会社 ハートベルカンパニー
〒110-0014 東京都中央区日本橋蛸町 1-5-1
http://hbc22.com/

天空新聞読者限定!

入会金 半額 ¥10,000 → ¥5,000

お問合せは: 03-6204-2864