

1100円でフェイシャル体験

乾燥する冬は、ビューティーショップで、早いケアが大事。フェイシャル体験は、プロの美肌ケアを一度体験してみませんか？

①超音波体験してみませんか？
②マイクロトリートメント
③花小金井の美顔専門店
④人気美容成分導入
⑤ビューティーショップ(ポレーション)
⑥クレンジング
⑦現在、通イマスクーに、メイク常はお試し3000円のまで付く。



明るいスタッフが迎えてくれる

フェイシャルコースを1100円で施術している。5人までの特別企画。

超破格の体験プランに会員になれば、その後だが、中身は本格フェイも4000円台まで通え。約2時間の充実したコースで、3種類のマシンを使い、①ディープ「もつと早く来れ



施術風景と外観。花小金井駅徒歩7分。駐車場完備。ファミリーマート前で分かりやすい

【ビューティーショップさいぎ】
☎042-464-2230
小平市花小金井6-31-6
定休：日曜・第3水曜午後
営業：10~20時
https://bs-saiki.com/

脊柱管狭窄症に…

「一回の施術で楽になり夜もぐっすり眠れるようになった」と60代女性。など評判の同院では、カウンセリングの

「椎管狭窄症」に苦しんでいるなら、約30年のベテランがいる「たしろはりきゅう院」へ。



病院のリハビリテーション科勤務の経験もある由代院長

初診料 2200円
2ヶ月が28日までは本紙読者1000円
施術費 6600円
円。まずはご予約を。

【たしろはりきゅう院】
☎042-410-0463
西東京市住吉町4-8-19
完全予約制 駐車1台
9~18時 日祝定休

仏事のよろず相談所

業者選びが大事に。団塊世代が後期高齢者となる2025年が、現実に幕を明けました。



【奥野式典】
☎0120-3594-76
相談：東久留米市滝山4-1-40
本社：三鷹市野崎2-20-12

「一人」対「一人」の最後は「一人」対「一人」です。やり直しができない儀式だけに、後悔しないことが重要です。

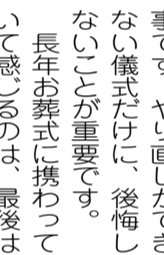
「一人」対「一人」ということで、ぜひいろいろな業者と会って、比べてみてください。



東久留米・滝山の相談センター

【奥野式典】
☎0120-3594-76
相談：東久留米市滝山4-1-40
本社：三鷹市野崎2-20-12

「道」テーマに4月30日まで募集。西東京市の魅力を写真で再発見しようという。選ばれた約100点の応募フォームから(右)



東久留米市南沢5の18の50

「道」写真。詳しくは佐藤さん(☎080-98004885)へ。内では撮影さ



「道」写真。詳しくは佐藤さん(☎080-98004885)へ。内では撮影さ

イベント情報

「わたしの春に会いにゆく」リネンの春ふく展
23日(休)~27日(休)、午前10時~午後6時、ギャラリー「スペース コウ」(西東京市柳沢6-1-11)。

追悼 フジ子・ヘミング版画展
30日(休)~2月4日(休)、午前11時~午後6時(4日は4時)、ギャラリー「スペース コウ」(西東京市柳沢6-1-11)。

佐伯瑠美個展 合流地点—meeting point—油画
2月8日(休)~24日(休)、正午~午後5時、8cho8ma gallery(はっちょうやまギャラリー、西東京市向台町4-17-8)。

クラシックデュオコンサート
1月25日(日)、午後7時~、国分寺リオンホール。モーツァルトのソナタなど。出演はピアニストの熊田洋さん、バイオリニストの近藤久美子さん。

東京農工大学科学博物館友の会 作品展
2月1日(出)~8日(出)、午前10時~午後4時30分(8日は2時)、東京農工大学科学博物館。

写団東久留米写真展
2月1日(出)~5日(休)、午前10時(1日は正午)~午後5時(5日は3時)、東久留米市スペース105(市役所前)。

ピアノで奏でる北欧とドイツのロマンティシズム
2月6日(休)、正午~午後1時予定、小平市ルネこだいら。グリーク国際ピアノコンクール優勝など受賞歴多数のピアニスト・石井楓子さんが、グリーク「抒情小曲集」より、ブラームス「ワルツ集」など演奏。

便利屋・わたなべ
☎042-22-536909
便利屋オールマイティ
☎0120-896-056

伝言板
田無駅そばの「サロンミューズ」では、「食いしばり」・頭(こ)リフェイスナルコー

食いしばり・歯ぎしりを癒す
初回20%引き サロンミューズ
☎050-1869-6445
西東京市南町5-7-8
Ripple NishiTokyo内

1月はお得！10%引き
おそうじスッキリ おそうじ専門店
☎042-439-6808
西東京市南町5丁目
担当：荒井福一郎

ペットの往診専門動物病院
自宅へ検査や治療 あおば動物クリニック
☎050-1869-6450
往診日：月・水・木(土は相談)

散骨のお手伝い
—お気軽にご相談ください—
黄泉の国 旅立ち紹介 ☎070-8522-3578
西東京市久保町2-14-11

町の特選情報
おそうじスッキリ おそうじ専門店
☎042-439-6808
西東京市南町5丁目
担当：荒井福一郎

町の相談役



藤 さかえ
ドライバー(23年3カ月)

路地販売がお勧め
物価高の今、野菜も高騰していますね。...

巻き爪でお悩みなら



歩くのがつらい、出掛けるのが憂うつ... 足の巻き爪のせいではないかと悩んでいる方は、ぜひお気楽に、状態を見せてください。



落ち着いた雰囲気のカロン

「特に中高年は爪が硬くなっているの、自分でケアするのは難しいです。ぜひお気楽に、状態を見せてください。」と石井さん。

からだ足爪のケアサロンdill
050-1869-6441
dill.relax@gmail.com



明るい雰囲気評判。江戸末期の浮世絵師・歌川国芳の墓もある

地元のお寺だから安心

大仙寺の永代供養墓・樹木葬

永代供養ならやっぱりお寺が安心。... 永代供養墓「やすらぎ」... 樹木葬型墓地「こころ」

永代供養墓「やすらぎ」
10万円~
年費等一切なし



東久留米市にある自由学園

2月15日、自由学園で説明会

45歳以上の学校 リビングアカデミー

東久留米市にある自由学園... 2月15日(日)午後1時30分から3時まで、同説明会が開かれます。

ネットの婚活は不安ではないですか?
26年で成婚450組のプロにお任せを
親御様からもご相談ください
最近、ネット婚活をやめて入会の方が増えています。「相手の本気ではなかった」「誰にも相談できなくて不安が強かった」などの声が体験者から届いています。

2月10日~15日に西東京NPO市民フェス

孤独のグルメ「久住さんトークも

西東京市の市民活動団... 2月10日(月)から15日(土)まで、市民フェス「NPO市民フェス」が開催されます。

この1カ月ほどの我が家は受難続きだった。クリスマスに前小4の娘が水疱瘡に。高校生の子はインフルで発熱し、妻は転んで足の指を骨折した。

タウン抄

少子化、核家族化が進むなか、15年後の2040年には国民の4人に1人が一人暮らしになるという、いわゆる「ソロ社会」の到来が年明けとなった。

準備や大掃除を進めてくれたが、元日にはみんな揃って親戚の家へお化け屋敷に誘われていた。

免許返納 考えていますか?

今までお乗りいただいた愛車を **高価買取**

お車の売却は3月までに!!

ご自宅まで出張査定にお伺いさせていただきます!
必要なお手続きも **全て代行** できるので安心です!!

最短3日でお振込みします

手数料頂きません
名義変更・車両取引

私がお伺い致します!!

かすや 店長の **粕谷** です。

エム・モーターズ TEL.0422-27-7050
株式会社 マイソク 〒180-0021 東京都武蔵野市桜堤3-1-1 マイソクビル1F

文化と医療の交差点

多世代が集い、「健康」を身近に!

1月本格オープン ONE FOR ALL 西東京

「へつろいだり、打ちた地域のシニアが関わらせたりと、さまざまに過ごしてほしい。が増えるような場にならなから、テーマのたらいです」と渡邊さん。同施設は4階建てで、ガラス張りの明るい1階・2階・3階には健診センター(地域交流スペース)があり、4階には公共施設「開設準備室」(西東京市民文化プラ

課長の渡邊賢治さん。

一角には、乳児用の囲いのあるスペースや、絵本の並ぶエリアがあり、「自由に遊ぶお子さんと見守るお母さんたち。そこに、ふろしこと立ち寄っ

「このように、医療と文化施設が一体化するメリットとは何だろうか。」「超高齢社会で『健康』がより重要になるなか、医療や予防を身近にして

「このように、医療と文化施設が一体化するメリットとは何だろうか。」「超高齢社会で『健康』がより重要になるなか、医療や予防を身近にして

「このように、医療と文化施設が一体化するメリットとは何だろうか。」「超高齢社会で『健康』がより重要になるなか、医療や予防を身近にして

パソコンを買い換えたいけど、設定が面倒で……

プロ推奨パソコン そんな迷いのある人に!

出張します! すぐ使えます!

パソコン乗り換えパックとは?

ご自宅まで出向き、数時間で現在お使いのパソコンと同じ状態に致します!

【こんなことができます】

- メールの送受信設定
- ネットのお気に入り項目
- プリンター設定
- データ移行 など

パソコン乗り換えパック付き **150,800円** (税込) 動画鑑賞も! お買い物も!

(本体のみは136,400円)

西東京パソコンレスキュー 042-451-3760 10時~19時 木曜定休

西東京市田無町 2-19-8-2F

「このように、医療と文化施設が一体化するメリットとは何だろうか。」「超高齢社会で『健康』がより重要になるなか、医療や予防を身近にして

「このように、医療と文化施設が一体化するメリットとは何だろうか。」「超高齢社会で『健康』がより重要になるなか、医療や予防を身近にして

「このように、医療と文化施設が一体化するメリットとは何だろうか。」「超高齢社会で『健康』がより重要になるなか、医療や予防を身近にして

お正月に太ってしまった……という方に

ダイエット特集

3つの減量法から選べる!

加圧トレーニングを指導する前田トレーナー(右)

【カラダ改善スタジオ コアライン】
050-1869-6453
西東京市田無町 2-9-1 大森ビル 2F (リヴィン田無店隣)
定休: 月曜
営業: 9:30~21:00 (土・日・祝日は19:00迄)

「加圧トレーニングは、1~3kgの低負荷を約30分という短時間で運動するもので、簡単さが人気です。お客様の8割は女性。60代、70代のシニアも多いです。私は整体師でもあるので、整体を組んで体験できるので、「ダウン通信を見た」と早くにお電話を。」

新春キャンペーン
ダイエットは食事や栄養指導からきめ細かく行ってくれる。ニーズの増えるこの時期、「新春」2カ月ダイエットコースを実施中。5~10kgの減量を目指す、1レッスンスン30分・全32回のコース。なんと、効果が出なかったら全額返金とのこと。ただ今、3300円

軽い運動で、健康的に痩せよう

食事指導・整体 加圧トレーニング 田無駅そば「コアライン」

健康的に痩せたい——み合わせて、無理なく、というなら、やはり運動ケガなくトレーニングが一番。でも、キツイ運動続けることも可能です。動は続かない、トレー と話すのは、同スタジオにちゃんと教えてくれる。オの前田隆雄トレーナー。軽い運動で十分な筋力効果がある加圧トレーニングがおすすめです。ランだけに、頼りになる。

お正月に太ってしまった——この季節「痩せなきゃ」と思っている人は多いのでは? 実はもともと冬は太りやすい季節。運動不足も重なり、お正月や忘年会での美食三昧……。

そこで今号では、ダイエットの「3」特集を実施。種類の違うダイエット法をピックアップした。春に向けて、ぜひ活用を!

お正月に太ってしまった——この季節「痩せなきゃ」と思っている人は多いのでは? 実はもともと冬は太りやすい季節。運動不足も重なり、お正月や忘年会での美食三昧……。

見た目重視ならエステで小顔に

50~80代に特に人気 田無・リマインド

楽して「痩せたね」と言われたら、小顔になりたい——そんな女性に、何となくもエステが王道だ。

エステのダイエットの特徴は、基本的に寝ているだけでスリムアップできること。専用機器やハンドマッサージで血行を良くし、新陳代謝を活性化させるので、実質的に運動と同じような効果が得られる。足腰が痛くて運動できない、そもそも運動は苦手……といった女性にぴったりだ。

この地域で特に小顔づくりに定評があるのは、田無駅そばの「リマインド」。地域で30年以上の実績がある同サロンには、50代~80代の女性たちが多数通っている。

現在、リフトアップ効果のある「美白リフトアップコース」が、半額以下の6600円で実施中。タルミを解消し、肌のハリを取り戻す、一番人気のコースだ。

また、寒暖差から調子を崩しやすい今、自律神経を整えるヘッドマッサージもお勧め。その他コースは、店頭で気軽にお問い合わせを。

冷感性・肩凝り・腰痛・眼精疲労に
◎背面ボディマッサージ + ハットマッサージ 11,000円
美白・若返り・たるみ改善に
◎美白+リフトアップ 6,600円

050-1869-6451 西東京市田無町 2-2-3-4F 水曜定休 完全予約制

食べて痩せるなら「耳つぼ」

ストレスを抑制 ヘルシーライフ田無

運動は苦手、食事でもり組めたと効果を感じ慢たくな……そんな声も寄せられている。人には、「耳つぼダイエット」が合っている。地元で指導しているのは、西東京市南町にある「ヘルシーライフ田無」。脂肪メイナス9%という「耳つぼダイエット」は、鍼灸師・柔道整復師でも30代女性など成功例多数。男性も歓迎だ。

「私も『耳つぼ』で11kgの減量に成功して人生が変わりました。ぜひ一緒に取り組みましょう」と田無院長。無料カウンセリング実施中。まずは電話でお問い合わせを。

【ヘルシーライフ田無】
050-1869-6443
西東京市南町 2-3-24
定休: 水・日曜・祝日
営業: 9~19時(夜休あり) (土曜は18時迄)

「このように、医療と文化施設が一体化するメリットとは何だろうか。」「超高齢社会で『健康』がより重要になるなか、医療や予防を身近にして

「このように、医療と文化施設が一体化するメリットとは何だろうか。」「超高齢社会で『健康』がより重要になるなか、医療や予防を身近にして

「このように、医療と文化施設が一体化するメリットとは何だろうか。」「超高齢社会で『健康』がより重要になるなか、医療や予防を身近にして

「このように、医療と文化施設が一体化するメリットとは何だろうか。」「超高齢社会で『健康』がより重要になるなか、医療や予防を身近にして

「このように、医療と文化施設が一体化するメリットとは何だろうか。」「超高齢社会で『健康』がより重要になるなか、医療や予防を身近にして

「このように、医療と文化施設が一体化するメリットとは何だろうか。」「超高齢社会で『健康』がより重要になるなか、医療や予防を身近にして