

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE®

2018 SUMMER
vol.34

脳と身体を
バランスよく
整える

発見が難しいレビー小体型認知症
患者・家族・ドクター
一丸となって治療を!

西川りゅうじんの健康対談

小阪憲司先生

×

西川りゅうじんさん



ウエブ限定
クーポン配信中!

不安を少しでも和らげるために、
交流会を活用してほしいと思います。

藤井博子さん (臨床心理士)





発見が難しい レビー小体型認知症 患者・家族・ドクター 一丸となって治療を!

横浜市立大学名誉教授
● 小阪憲司先生



健康寿命をのぼそう運動主宰
● 西川りゅうじん氏

見逃されやすい レビー小体型認知症

西川 65歳以上の7人に1人が発症するほど認知症が増えています。アルツハイマー型、レビー小体型、脳血管症型が三大認知症と呼ばれますが、小阪先生が発見されたレビー小体型認知症とはどんな病気ですか？

小阪 レビー小体型はアルツハイマー型の次に多い約2割を占める認知症です。症状の現れ方に個人差があり、良い時と悪い時が波のように現れ、症状だけで判断が難しい病気です。幻視や認知の変動、睡眠時の異常行動、動作が緩慢になるパーキンソン症状などが特徴的です。

西川 認知症の半数を占めるアルツハイマー型は記憶力や理解力が徐々に低下しますが、レビー小体型は診断しにくいんですね。

小阪 その通りです。手足がふるえたり筋肉がこわばるパーキンソン病や、うつ病、アルツハイマー型認知症など、他の病気だと思われやすいのが難点です。

西川 周囲や医師も見逃しやすいのですか？

小阪 はい。アルツハイマー型認知症は認知機能が全体的に低下していくのに対し、レビー小体型認知症は認知機能に波があり、初期段階では機能の低下が目立たず、しっかりしている時



があるため、見逃してしまう場合もあります。

西川 幻視が起これば周囲も困りますね。

小阪 幻視の症状が出ると、部屋に掛けてある上着が人に見えたり、実際はいないのに、子どもや生き物が本人にはありありと見えることがあります。ホースがへびに見える人もいます。

西川 妻や夫が浮気していると思ひ込み、嫉妬深くなることもあると聞きます。

小阪 嫉妬妄想といわれる症状です。それも幻視で、いるはずがない人が見え、配偶者が浮気していると解釈してしまう場合もあります。娘を別の人と勘違いする誤認妄想、監視・盗聴されているといった被害妄想に陥る人もいます。

西川 夜中に大声でわめき出すとも聞きます。

小阪 レム睡眠行動障害という症状が現れることがあります。夢を見るとそれを体で表現してしまう症状です。手足をばたつかせてケガをしたり、隣で寝ている人を蹴ったり、「人が来た」と夜間せん妄のように騒ぐ患者もいます。

西川 そもそも、レビー小体型認知症はなぜ起こるのですか？

小阪 脳の神経細胞の中にレビー小体というかたまりができることによって起こります。この物質が神経細胞を傷つけ壊してしまうため認知症を発症するのです。

西川 レビー小体はどういったメカニズムでできるのですか？

小阪 元来脳内にあるたんぱく質が変性したた

んぱく質となって蓄積したものであることはわかっていますが、それができるメカニズムを解明することが今後の課題です。

日本人はレビー症型認知症になりやすい?!

西川 現在、レビー小体型認知症の患者は全国に約90万人いるといわれていますが、どうい



う人がかかりやすいのでしょうか。

小阪 生真面目で几帳面といった病前性格と精神症状との関係は報告されています。

西川 気質と罹患率に関連があるのですか？

小阪 性格的に真面目な人は、何でもちょっとしたことでかきこみになりがちです。あくまで統計学的な報告ですが、そこから、幻覚、妄想に発展しやすいのでしょうか。

西川 家族は、最初、「何かヘンなことを言っているな」という感じでしょう。ところが、気が付けば重篤化している。

小阪 初めは本人も家族もわかりません。だから、ドクターが説明する必要があるのです。そして、患者・家族・ドクターが一丸となった治療が不可欠です。

西川 家族は大変ですね。本人は信じたくないし信じない。家族は困惑するばかり。

小阪 患者の中には自分でおかしいと感じる人もいますが、多くの人は最初の頃は気付きません。本人は認めたがりませんし、家族や友人が医師と対処するしかありません。

西川 年齢的には患者数の多いボリュームゾーンは何歳ですか？

小阪 初老期から老年期、つまり、60歳～70歳が最も発症しやすい年齢層だといえます。

西川 医師からレビー小体型認知症だと診断され

た場合、どのように治療すればよいのでしょうか？

小阪 薬による治療が中心です。アリセプト®は幻視などの精神症状を含めた認知機能の改善に、ドパミンはパーキンソン症状に一定の効果があります。漢方薬や最近では使用頻度が少なくなりましたが、難治性の精神症状には、時に、非定型抗精神病薬を使用する場合があります。

西川 家族はどのようなことに気を付ければよいでしょうか？ 本人には幻視が見えている訳ですし、こちらが浮気しているなどと何度も言われたら、「何を言っているんだ!」と辟易するでしょう。

小阪 大変ですが、病気なのだと言い切り、忍耐力を持って、病気を理解し患者に対応し続けることが大切です。周囲の対応は時として大きな成果が得られます。

西川 一度なってしまうと完治するのは難しいのでしょうか？

小阪 進行性の病気なので少しずつ悪化して行きますが、早期に対処すれば、幻覚や妄想といった症状は、ある程度、緩和できます。ですから、本人のみならず家族にとっても、早期発見・早期治療が重要です。

西川 2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると予測されています。気になる点があれば、アルツハイマー型のみならず、レビー小体型認知症がわかる医師のいる病院に少しでも早く行くべきですね。ありがとうございました。

※協力：東海大学医学部東京病院神経内科 梁 正淵 准教授

小阪憲司先生

医学博士。レビー小体型認知症の発見者として知られる。1965年金沢大学医学部卒業後、名古屋大学医学部精神医学教室入局(副手・助手・講師)。1975年東京都精神医学総合研究所副参事研究員・都立松沢病院兼務。この間、約1年半、Max-Planck精神医学研究所(ミュンヘン)客員研究員。1991年横浜市立大学医学部精神医学教室教授。2003年より横浜市立大学名誉教授。

西川りゅうじん氏

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・せんとくんの選定・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ぼ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を務める。

あざみ野STYLE

2018.SUMMER Vol.34

CONTENTS

- 02 西川りゅうじんの健康対談
小阪憲司先生×西川りゅうじん氏
発見が難しいレビー小体型認知症
患者・家族・ドクター丸となって治療を!
- 04 目次・あざみ野MAP
- 06 インタビュー
藤井博子さん(レビー小体型認知症神奈川県交流会代表)
不安を少しでも和らげるために、
交流会を活用してほしいと思います。
- 08 ALLISON HOUSE Café AZAMINO
暑い季節にぴったりなパフェが新登場!
- 10 「全力!挑戦!気持ちをひとつに勝利をめざせ」
田園ラグビースクール
- 12 あざみ野ガーデンズで夏に負けないカラダづくり
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
ストレッチ&スタジオFunUP
BBQPIT あざみ野ガーデンズ
- 14 あざみ野ヘルシースポット
男女共同参画センター横浜北
Cyclist OGGI
- 15 住まい特集
あざみ野、たまプラーザに住むなら
地元で探すのが一番!
- 16 脳と体をバランスよく整える
健康機器がそろう、
ショールームのすべてを
お伝えします。
「バイオラバーあざみ野ショールーム36.5°」
- 22 遊びながら健康に。楽しみながら健康に。
WEST END
RITZ
- 26 おトク満載!本誌だけのクーポン情報!
あざみ野クーポン
- 31 WEB版あざみ野STYLE
- 32 あざみ野STYLE VOL.34 EVENT CALENDAR

あざみ野STYLE WEB版 限定クーポン配信中!

あざみ野STYLE

検索



不安を少しでも和らげるために、 交流会を活用して ほしいと思います。

藤井博子様
神奈川県立医科大学 臨床心理士
えびな脳神経外科 メディカルディレクター
横浜新都市脳神経外科病院 臨床心理士



小阪先生とともに、レビー小体型認知症の
患者だけではなく家族の方々に対しても、地道なケアが続けられている
藤井博子先生にもお話をうかがいました。

藤井先生は交流会の代表をされている とお聞きしました。

レビー小体型認知症の神奈川県交流会の代表を務めています。レビー小体型認知症では、BPSD（認知症に伴う行動・心理症状のこと。幻覚、妄想、徘徊などの症状がある）という症状が多く見られます。たとえば幻視のように、BPSDは自分で処理することが難しく、家族の対応も困難です。さらに、進行する度合いによってそこに認知症が発症してきます。鬱やいろいろな症状で困っているところに認知症がくると、家族としてはまったく対応できなくなってしまいます。

レビーについての詳しい知識もなく、
メカニズムもわからない中、
なぜかいろいろな症状が出てくる状態
ということですね。

そこで、交流会があって相談ができる場があるといいのではないかと考え、小阪先生は日本全国の各県に交流会をつくられてきました。病気はこういうかたち、薬はこういうもの、今後こういうふうな段取りを取っていけばいいのではないかと。交流会ではそういったことが得られると思います。

交流会とはどのような組織なのでしょう。

交流会の持つ機能は県によって異なります。神奈川県は小阪先生がいらっしゃるの、医学的な話ができますが、たとえば、介護施設の経営者の方が代表をしている会もあります。その場合は、看護や介護についての話になります。

いろいろなところに行って勉強すれば、得るものがたくさんあります。家にいて困っているのであれば、そういうところに出向いて、いろ

いろ教わる。交流会をうまく利用して、吸収していただければと思います。

交流会での相談は、実際にどのようなかたちで行われるのでしょうか。

いくつかのグループに分かれて、ご家族がいないグループであれば、「こういう経過をたどっていくことが多い」という話をします。患者様によって併発する症状がまったく違うので、一概に「この経過をたどります」とはぜったいと言えません。

しかし、対応策に関しては、今はどんどん進化しています。薬に限らずいろいろなものが研究され、少しずつ世の中に出ています。交流会ではそういった情報をお伝えしています。こういうものもあるので、もう少し希望を持っていきませんか。

薬や治療法に関する不安も多そうです。

今の薬を飲んでいていいのだろうかなど、薬に対しての不安は非常に多いですね。今はネットで何でも調べられます。ネットだと、どちらかというと、薬剤のマイナス面が強調されていますが、薬として出ているということは、明らかに有効性のほうが高いわけです。マイナス面ばかりでなくプラス面もお伝えして、きちんと飲んでいただくようにしたいと思っています。

いろいろな情報、真逆の情報もある中で 何を頼りにしていくか。ご家族も相当 不安になるのではないかと思います。

小阪先生のような別のお医者様から薬の説明を聞くと、自分がかかっている先生に対しての信頼度も高まります。交流会ではそうしたフォローもしています。

たとえば、検査で「レビー小体型認知症かもしれない」ということがわかったとします。「か

もしれない」というのは、発症していなければレビーとは言わないからです。そこを先生が説明してくれないと、患者様は「かもしれないってどういうことですか？」となるし、診断名がいつまでもつかないことも不安に思います。

だから、交流会や私のような立ち位置の者が説明して伝える。そうすると安心して、通院している先生への信頼も高まるわけです。「じゃあ、うちの先生、間違っていなかったんだね」と。

交流会では、他にはどのような活動を されているのでしょうか。

神奈川では、奇数月に活動している「交流会」のほかに、「研究会」というものもあります。こちらは偶数月に開催し、専門職の方々の勉強会になっています。今年から、ご家族に向けて「勉強会」も始めます。「研究会」と同じ偶数月の開催で、毎月項目を決めて一つを習得できるようにします。

ご家族自身が学ぶ場でもある ということですね。

必要なときに必要なことを学ぶ場として「交流会」を使っていただく。また、長期的に自宅で介護をするために「勉強会」を使っていただく。そうすれば、少しは安心いただけるのではないかと思います。

交流会で解決できなかったことは、小阪先生や協力医の先生方にお答えいただくといった対応もできますので、本当に活用していただきたいと思っています。

交流会については、
「レビー小体型認知症サポートネットワーク」
ホームページをご覧ください。

<http://dlbsn.org/>

健康・環境・安全がテーマの
おしゃれなカフェ。

ALLISON HOUSE Café AZAMINO

暑い季節にぴったりなパフェが 新登場!

- マンゴーバナラパフェ (¥580)
- チョコレートベリーパフェ (¥580)
- 抹茶白玉あんこパフェ (¥630)

コーンフレークとバナラアイスの上に、
ソフトクリームとトッピングが
たっぷりのった贅沢パフェ。



プレミアム

ソフトクリーム (各¥350)

チョコレート(仏産クーベルチュール
チョコ使用)と、マスクメロン(静岡クラ
ウンメロン使用)の2種類。

ソフトクリーム (各¥330)

バナナ、抹茶、ブルーベリーヨーグルト風味の3
種類。ホイップとクッキー添えのちょっぴりパルフェ
仕様です。

オーガニックソーダ (各¥550)

化学合成した人工甘味料、保存料、着色料は一切
不使用の安心安全なオーガニックソーダ。グッド
デザイン賞受賞のおしゃれな瓶はお持ち帰りOK。
左からジンジャー、リモナーナ(レモネード)、モ
ンベルモロッソ(ピンクグレープフルーツ)



Tomi's Shortbread House

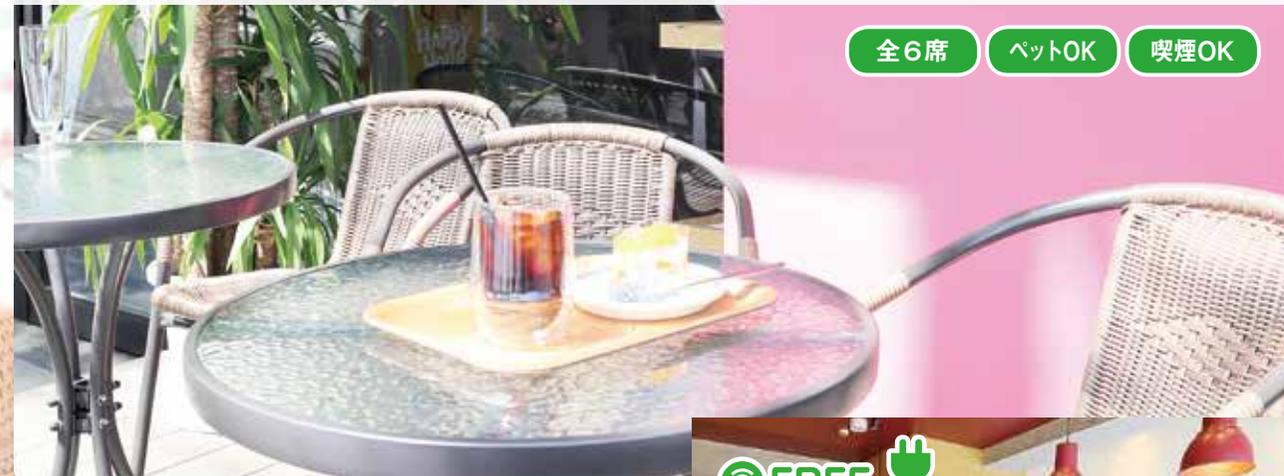
ライス・ショートブレッド2個入り (各¥302)

美味しいグルテンフリーを目指してつくった、熊本うまれのヘルシーなライスショートブレッド。
米粉、ジャージー牛乳のバター、ミルク、卵など、厳選した熊本の素材を使っています。



風が気持ちいいテラス席ができました!

全6席 ペットOK 喫煙OK



天井が高く、広々とした店内は、全部で35席。
Wi-Fiフリーで、カウンター席にはご自由にお使
いいただけるコンセントもあります。

FREE Wi-Fi

◇ 16:00 START!

やっています!

HAPPY HOUR

ALL ¥300

- ・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
- ・オーガニックアップル/オレンジジュース



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

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。

健康がテーマのショールームと
コラボレーション実施中!



(左)自由に手に取って試してみることができる美と健康に関する
書籍や商品が置いてあります。(右)バイオラパーあざみ野
ショールームさんとダブルネームのコスター。
展示してある商品は、ご購入可能です。詳しくは、店内スタッ
フにお尋ねください。

ALLISON HOUSE Café AZAMINO

☎ 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)
🚫 なし



📖 本誌を見た方!
ブレンドコーヒー
¥50 引き
2018年8月31日まで有効

👉 WESTEND・RITZカードの提示で!
ドリンク全品
¥50 引き
※HAPPY HOURタイムを除く
2018年8月31日まで有効

決勝・準決勝が行われる横浜から ラグビーを盛り上げよう!

「ラグビーワールドカップ」のアジア初となる日本大会まで
いよいよ500日を切りました。ラグビーを知って、観て、応援して、
横浜からラグビーワールドカップ日本大会を盛り上げましょう!

横浜国際総合競技場 試合日程

- 9月21日 ニュージーランド対南アフリカ
- 9月22日 アイルランド対スコットランド
- 10月12日 イングランド対フランス
- 10月13日 日本対スコットランド
- 10月26日、27日 準決勝
- 11月2日 決勝戦



スクール生
募集中!

「全力!挑戦!気持ちをひとつに勝利をめざせ!」

田園ラグビースクール

2015年W杯での日本の大活躍もあり、ラグビーを始める子どもたちが増えているようです。女子日本代表や男子トップリーグなどで活躍する選手を輩出する名門「田園ラグビースクール」(以下、田園RS)に、どのような指導をしているのかかかってきました。

田園RSのコンセプトは、「ラグビーを通じて健康な体と精神を養う」こと。指導の特徴は、ラグビーの技術向上や勝利の追求だけではなく、人としての成長にも力を入れている点です。スクール卒業後の子どもたちの人生もみすえ、物事に全力で取り組むこと、仲間の特徴を認め合い、互いにおぎ合いながら勝利を目指すことも重視します。

田園RSはチーム力を均等にして試合をするため、レギュラー選手(一般的には背番号が1番～15番)がいまません。そこには、ラグビーに有利な大きな体格や走るのが速いこと等は、性質であって本人の努力ではないのだから、レギュラー背番号は、中学、高校に行くと、本当の努力と実力で手にしてほしいというメッセージが込められています。

田園RSのビッグイベントは、小学生以上が参加する2泊3日の夏合宿。親元を離れ、いつもよりハードな練習をこなし、規律ある集団生活を送るのは、子どもにとっては大きな挑戦に違いありません。3年生～6年生の部屋割りは縦割りで、上級生は自分のことだけでなく、下級生たちのお世話もします。「合宿を通して子どもたちに自立心が芽生え、甘えや不安を乗り越え、顔つきが精悍になっていく様子は、大人たちの胸が熱くなるほどです」とコーチが話します。

ラグビーは体も心も鍛えられるスポーツと聞き、わが子にもそうなってほしいという理由で通わせている保護者は多いそう。

もちろん練習や試合では安全が最優先で、年齢に応じたルールでプレーします。幼稚園年少の年齢から中学生なら男女問わず大歓迎だそうなので、興味がある方は体験参加をおすすめします。(詳細はHPをご覧ください)

田園ラグビースクール

☎ 045-901-7111 (代)
 住 横浜市青葉区新石川 1-6-2 (あざみ野不動産株式会社内)
 ㊚ http://www.denenrs.com/

📖 本誌を見た方!
 スクール体験にお越しの方(お子様)に
記念品を進呈

2018年8月31日まで有効

最高のパフォーマンスが発揮できる“感覚”をつかめる水着

MERLIN ZERO POSITION



泳ぐ姿勢を“学習”する水着

初心者は重心が下半身に落ち、足が下がるため水の抵抗を大きく受けます。ゼロポジの着用によって、水の抵抗を最小限に抑える水平に近いポジションで泳げるようになります。



初心者から水泳愛好者まで

■ゼロポジションマスターズ **楽天 amazon**
 価格 ¥16,200 (税込)

白いステッチは、ここでしか購入できない
あざみ野ショールーム
限定カラーです

(ステッチカラー)
 ・ターコイズ
 ・ピンク
 ・ブラック
 ※5mmは
 ブラックステッチのみ

3mm (M・L) 1mm/3mm/5mm (各3S～XO)

※表面素材は繊維で、表面カラーはブラックのみです。

素材厚み	浮力	目安
1mm	小	ほんの少しの浮力サポートが欲しい、長距離をより楽に泳ぎたい方におすすめ。3mmご利用者の次へのステップの商品です。
3mm	中	ある程度泳げるが腰や足が沈みがちで、より抵抗の少ない綺麗な姿勢で泳ぐための練習に適しています。
5mm	大	水泳初心者、腰や足が沈む方に適しています。(伏し浮き、蹴伸びが苦手な方)

	サイズ	ウエスト			もも周り			股下							
		3S	SS	S	M	L	O	XO	3S	SS	S	M	L	O	XO
マスターズ	3S	60	66	70	76	84	92	100	39.5	41.5	43.0	45.0	46.0	49.5	52.0
	SS	66	72	76	82	90	98	106	37.0	38.0	39.0	40.0	41.5	43.0	44.0
	S	72	78	82	88	96	104	112	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0	41.0
	M	78	84	88	94	102	110	118	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0
	L	84	90	94	100	108	116	124	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0
	O	90	96	100	106	114	122	130	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0
プロフェッショナル	3S	58	64	68	74	82	90	98	37.0	38.0	39.0	40.0	41.0	42.0	43.0
	SS	64	70	74	80	88	96	104	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0	41.0
	S	70	76	80	86	94	102	110	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0
	M	76	82	86	92	100	108	116	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0
	L	82	88	92	98	106	114	122	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0
	O	88	94	98	104	112	120	128	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
ジュニア	130	53	59	65	71	79	87	95	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0
	140	54	60	66	72	80	88	96	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0
マーリンマッハ (メンズ)	SS	67	73	79	85	91	97	103	37.0	38.0	39.0	40.0	41.0	42.0	43.0
	S	71	77	83	89	95	101	107	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0	40.0	41.0
	M	75	81	87	93	99	105	111	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0	38.0	39.0
	L	79	85	91	97	103	109	115	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0	37.0
	XL	83	89	95	101	107	113	119	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0	35.0

	サイズ	バスト		ウエスト		ヒップ		身長				
		SS	S	M	L	XL	SS	S	M	L	XL	
マーリンマッハ (レディース)	SS	75-79	78-82	58-62	59-63	82-86	85-90	147-153	152-158	157-163	162-168	167-173
	S	78-82	81-85	62-66	65-69	94-98	99-103	152-158	157-163	162-168	167-173	172-178
	M	81-85	84-88	66-70	69-73	102-106	107-111	157-163	162-168	167-173	172-178	177-183
	L	84-88	87-91	70-74	73-77	110-114	115-119	162-168	167-173	172-178	177-183	182-188
	XL	87-91	90-94	74-78	77-81	118-122	123-127	167-173	172-178	177-183	182-188	187-193

タイムを競うアスリートスイマーへ

■ゼロポジションプロフェッショナル
 価格 ¥16,200 (税込)
 ※ハイウエストタイプ有
楽天 amazon

ゼロポジションシリーズの中でも競泳選手用に新たに開発された練習用着。普段着用している水着の上に着用します。

シルバー/1mm ブラック/1mm

マスターズ
 プロ

プロフェッショナルはマスターズよりも股上が浅い形状の水着です。

世界を目指す未来の日本代表選手へ

■ゼロポジションジュニア **amazon**
 価格 ¥16,200 (税込)

1mmの製品は、ジュニアトップクラス選手のボディバランスやスイムスキルを活かし、よりフラットな姿勢に。さらなるタイムアップを目指すための水着です。

※ジュニアは1mm、3mmのみ
 ※表面カラーはブラックのみです。

水の抵抗を極限まで抑えた水着

■マーリンマッハ
 価格 メンズ ¥19,440 (税込)
 レディース ¥29,160 (税込)

ショールームでのご購入で
 「高速水着専用洗剤」
 または
 「瞬間吸水タオル」
 プレゼント!

メンズ レディース

バイオラバー あざみ野ショールーム 36.5°

Brain & Body Store™

0120-728-365

〒 横浜市青葉区美しが丘 5-35-1
 ㊚ http://www.bp-tech.jp/

ショールームで、
 全種ご試着いただけます



あざみ野ガーデンズで **夏に 負けない** カラダづくり



東急あざみ野ゴルフガーデン



2020年の東京五輪の正式種目としても注目されているゴルフ。開放的な打席で練習すれば、心も身体もリフレッシュできます。

東急あざみ野ゴルフガーデン

☎ 045-901-5211
住 横浜市青葉区大場町704-30
営 【月～金】 9:00～21:00
【土】 8:00～21:00
【日祝】 8:00～20:00
休 年中無休
※不定期でメンテナンス休館あり

本誌を見た方!
一般¥1,080・ジュニア¥540の
スクール体験 **無料**
さらに、体験後、即日入会で
入会金¥5,400と **無料**
入会登録料¥3,240が
※要事前予約 ※すべて税込
2018年8月31日まで有効

アプローチ集中特訓にオススメ!
平日時間制
キャンペーン
2018年8/31まで
60分 打ち放題!
1F ¥1,890 (税込)
2F ¥1,620 (税込)
※平日9:00～21:00のみご利用いただけます。
(最終チェックイン20:00)

66歳以上のゴルファーを応援!
66オーバー割
60分 打ち放題!
1F ¥1,350 (税込)
2F ¥1,215 (税込)
[6月]平日15:00～18:00
[7・8月]平日12:00～18:00のみご利用いただけます。

35歳以下のゴルファー対象!
U-35
夜得(はるとく) キャンペーン
2018年8/31まで
平日18:00～21:00限定!
60分 打ち放題!
1F ¥1,350 (税込)
2F ¥1,215 (税込)
※生年月日が1982年1月1日生以降の方が対象です。ご利用にはLINEで「東急あざみ野ゴルフガーデン」の友達追加が必要です。※平日18:00～21:00のみご利用いただけます。(最終チェックイン20:00)

ジュニアメンバー募集中
年間登録料¥3,240(税込)のお支払いで
1年間時間制60分が **¥1,080(税込)**

6月平日限定! 40周年記念イベント
個人レッスンを2レッスン(40分間)受講で **無料**
2018年6/29まで

東急あざみ野テニスガーデン



テニスは心肺機能を高め、長生きできるスポーツNo.1です。運動不足解消、ストレス解消、健康維持増進に効果的。

東急あざみ野テニスガーデン

インドア(カーペット3.5面) アウトドア(砂入り人工芝9面)
☎ 045-909-1500 ☎ 045-905-2051
住 横浜市青葉区大場町705-3 住 横浜市青葉区大場町704-1
営 【月～金】 9:15～22:30 営 【月】 9:00～19:00
【土】 7:30～22:30 【火～金】 7:30～21:30
【日】 7:30～20:00 【土】 9:00～21:30
休 HPでご確認ください 【日】 7:30～20:00
休 HPでご確認ください

ジュニア夏短期テニス教室(予告)
● 7/24(火)～7/27(金) 7:30～8:30/インドア
定員 キンダー10名、キッズ、ジュニア36名
● 7/28(土)、7/29(日) 16:00～17:00、17:00～18:00/アウトドア
定員 キンダー各6名、キッズ各8名、ジュニア各12名
● 8/21(火)～8/24(金) 7:30～8:30/インドア
定員 キンダー10名、キッズ、ジュニア36名
● 8/25(土)、8/26(日) 16:00～17:00、17:00～18:00/アウトドア
定員 キンダー各6名、キッズ各8名、ジュニア各12名

6月限定 あざみ野STYLE限定特典
インドア アウトドア
初心者&初級者応援キャンペーン
入会金 ¥0 + 初月会費 ¥0
※2018年6月中の入会受付分が対象です

本誌を見た方!
通常¥2,160(税込)のスクール体験 **無料**
※要事前予約 ※お1人様1回限り有効
2018年8月31日まで有効

ストレッチ&スタジオ FunUP



本誌を見た方!
通常¥1,080が **一日体験無料**
※要事前予約
2018年8月31日まで有効

無理しない!

続けやすい!

＼こんな方にオススメ!／

肩こり

腰痛

カラダが硬い

あなたにもできる! 新感覚ストレッチ始めませんか!?
カラダ快適習慣。

ストレッチ & スタジオ FunUP (ファンアップ)

☎ 045-901-5211
住 横浜市青葉区大場町704-30
営 【火～日】 9:00～17:00
休 毎週月曜日
※不定期でメンテナンス休館あり
駐 駐車場2H無料

入会キャンペーン実施中

- ①入会金(通常¥5,400)が **無料**
- ②初月の会費が **無料**

※当キャンペーンのご利用は、
入会後4か月以上ご在籍いただける方限定。
※ゴルフプラス会員は除く。

BBQPIT あざみ野ガーデンズ

スポーツの後もおすすめ! あざみ野ガーデンズで手ぶらBBQ



昨年オープンした「BBQPIT」は、地元のファミリー層に人気の屋外テラス型BBQ施設。ビーフやポークのかたまり肉をグリルする本格的なアメリカンスタイルのバーベキューを楽しむ、調理器具やテントなどの準備や片づけが不要な気軽さが魅力です。Weber社製の蓋つきグリルは誰でも楽しく・簡単に・美味しく調理でき、スタッフによる焼き方レクチャーもあるのでBBQ初心者でも安心。パパが大きなかたまり肉を豪快にグリルして家族にふるまえば、「パパ、かっこいい!」と評価も上がりそう。土日、夏休み中の利用は、ホームページより早めのご予約をおすすめします。

Menu plan



あざみ野BBQプラン(2時間制)
お1人様/¥3,974 +ソフトドリンクフリー
(¥648)またはアルコールフリー(¥2,160)
ビーフとポークの塊肉、野菜4種、ダッチオープン料理2品、パンなどがついたボリュームたっぷりの人気プラン。



Gardens カスタムプラン(平日限定)
1グループ(6名様まで)
/1時間¥3,240
あざみ野ガーデンズ内の他店舗でお好きな食材を購入して持ち込めるカスタムBBQが楽しめるプラン。プランに器材は付属しています。

BBQPIT あざみ野ガーデンズ



☎ 050-3188-8900
住 横浜市青葉区大場町704-11
営 11:00～21:00
休 なし

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

あざみ野STYLE

BBQPIT あざみ野ガーデンズ

【ドリンク飲み放題半額券】このクーポンの切り取り&提示で
ソフトドリンク2時間飲み放題¥648 → **¥324**
アルコール含む
全てのドリンク2時間飲み放題¥2,160 → **¥1,080**

2018年8月31日まで有効

AZAMINO HEALTHY SPOT

アートフォーラムあざみ野内 男女共同参画センター横浜北
<http://www.women.city.yokohama.jp/find-from-c/c-kita/>



女性の健康、就労、子育てを支援する「男女共同参画センター横浜北」。明るく開放的な施設で、3階の健康スタジオでは、心と身体のケアを目的とした講座がたくさん開催されています。20～30代女性に人気があるのは、「産後エクササイズ」など。40代以上には、ストレッチやヨガなどが人気。予約がいないクラスもあり、保育室があるので小さなお子様がいるママも気軽に参加できますよ。



ボールなどを使いゆっくりとした呼吸と動作で、心と体の両方を整えるストレッチのクラス。

「産後エクササイズ」は、赤ちゃんとコミュニケーションをとりながら行うリズムエクササイズです。保育付でママがゆったり身体を動かせるクラスも。



レッスン中は、広くておもちゃがいっぱいの保育室でお子様をお預かりします。(予約制有料)

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) MAP 6

☎ 045-910-5700
 住 横浜市青葉区あざみ野南1-17-3
 営 9:00～21:00 / 日・祝 9:00～17:00
 休 毎月第4月曜、年末年始、臨時休館日

Cyclist OGGI
<https://www.cyclist-oggi.info/>



みずが丘交差点にあるスポーツサイクル専門ショップ。欧州ブランドを中心としたカッコいい最新モデルやパーツなどを豊富に取り扱っています。

お客様には安全に走ってもらいたいという願いから、購入した方にスポーツサイクルの安全な乗り方をほぼマンツーマンで教えるほか、日曜日の午前中には購入者対象のモーニングライドを開催。30km～40kmのライドは、道路での走り方講習、スポーツサイクルの楽しみ方の提案と、コミュニティづくりを兼ねているそう。

もちろんメンテナンスやカスタムもOKで、スポーツサイクルを始めるなら、販売から楽しみ方までサイクルライフを丸ごとサポートしてくれ、長く付き合えるOGGIさんのようなプライベートショップに相談するのがおすすめです。

cyclist OGGI MAP 7

☎ 045-979-1120
 住 横浜市青葉区みずが丘2-29
 営 11:00～19:30
 休 毎週火・水曜 (祝日は営業)

CC 本誌を見た方!
 ロードバイクをご購入の方に
ヘルメットをプレゼント



あざみ野、たまプラーザに住むなら 地元で探すのが一番!



ハウジングセンターが教える
賃貸物件の選び方

数ある物件の中から自分にぴったりのお部屋を見つけるには、お部屋探しの条件の絞り込みから始めましょう!

優先順位を決めてから物件探しをスタート!

エリアは?
 (通勤・通学時間、徒歩圏内、学区指定など)

間取りや譲れない条件は?
 (入居人数、ペット、ピアノ、構造、階数など)

予算はどのくらい?
 (家賃と月収のバランス、敷金・礼金など)

駐車場は必要?
 (1台、2台、使わない)

いつごろまでに引っ越したい?
 (できるだけ早く、1ヵ月以内など)

条件が絞り込めたら、店舗かWebサイトで物件チェック!

✓
<店舗>



お店に入ると、親切なスタッフがお出迎え。こまかなリクエストまで聞いてもらえますよ。

✓
<WEB>



Webサイトも充実。最新情報が常に更新されているので、こまめにチェックしよう。

ハウジングセンター あざみ野営業所 MAP 8

☎ 045-909-6161
 住 横浜市青葉区新石川1-6-2
 リバーサイドビル 1階
 営 10:00～18:00
 休 水曜日 (1月～3月は無休)
 ② azamino@housing-center.co.jp



ハウジングセンター あざみ野西口営業所 MAP 9

☎ 045-903-6161
 住 横浜市青葉区あざみ野1-11-1
 営 10:00～18:00
 休 水曜日 (1月～3月は無休)
 ② nishiguchi@housing-center.co.jp



CC 本誌を見た方!

引越料金 **20% OFF**

※当社にてご契約いただいた方に限る

2018年8月31日まで有効

<http://www.housing-center.co.jp/>



脳と身体をバランスよく整える 健康機器がそろった、ショールームの すべてをお伝えします。

身体に優しい赤外線放射する素材・バイオラバーを使用した製品や健康機器など、幅広い健康アイテムを取り揃えたショールーム。試着やお試し体験はお気軽にどうぞ。



入口でPepperがお出迎え。コミュニケーションをとりながら、あなたの健康をサポートしてくれます。

来客用スペース ご来店しましたら、こちらでスタッフが簡単に説明をさせていただきます。

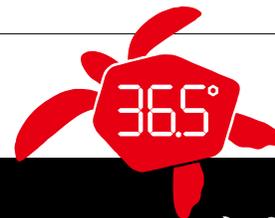


展示スペース ここには、新商品やおすすめの健康機器や健康グッズを展示しています。



Ultra-Ma (ウルトラマ)、ブレインオン体験エリア ここでは、ウルトラマやブレインオンなど、主に脳をケアする機器を体験できます。

- ウルトラマ頭部体験 (20分) ¥500 (税込)
- ウルトラマボディ体験 (20分) ¥1,000 (税込)
- ブレインオン体験 (30分) ¥500 (税込)



東急田園都市線、横浜市営地下鉄ブルーライン「あざみ野駅」より徒歩4分。

バイオラバーあざみ野ショールーム36.5° Brain & Body Store™



美Vセルフケアクラブエリア
カーテンで仕切られたこちらのエリアは、美Vセルフケアクラブ会員の方が自由に健康機器をお使いいただけるお部屋です。詳しくは、P.18をご覧ください。

セラゼムマスターV3、
タップマスター体験エリア
ここでは、温熱指圧で脊椎をメンテナンスするセラゼムマスターV3と、座ったまま運動効果が得られるタップマスターなど、体をケアする機器を体験できます。



■セラゼムマスターV3
体験 (30分)
¥1,000 (税込)



■タップマスター
体験 (15分)
¥500 (税込)

測定&ケアエリア (Peek a Body)
自動センサーカメラで体の歪み、筋肉の緊張、骨格状態を測定します。 ■ Peek a Body 1回 ¥2,000 (税込)



測定&ケアエリア (BoCA)
BoCAは、わずか40秒で、高精度な体組成測定・体成分分析を行います。筋肉量、骨量、体脂肪量、部位別バランスなどがわかります。 ■ BoCA1回 ¥500 (税込)



測定&ケアエリア (ジャイロトニック) ジャイロトニックは、ジャイロ (円、螺旋) の曲線を描くような運動ができる木製マシン。滑車の負荷設定やハンドルの長さを調整することによって、関節に負担をかけずに全身エクササイズができます。歪みや姿勢を矯正したいけれど、運動が苦手な方や、高齢の方におすすめです。



■ジャイロトニックレッスン (60分) ¥12,000 (税込)
会員価格 ¥10,000 (税込)

■メディカルジャイロトニック (90分) ¥17,000 (税込)
会員価格 ¥15,000 (税込)



運動が苦手な女性にうれしい、健康機器の力を借りて体を整えられる健康空間。

ビ・サンク
美 V とはショールームがある美しが丘5(V)丁目を表しています。

美 V セルフケアクラブ

営業時間 10:00 ~ 18:00
会員募集中 **女性限定**

手ぶらで来店OK! 着替え不要♪ 化粧直し不要♪

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 14:00~18:00	土・日・祝 10:00~18:00
正会員 (限定5名様)	¥10,800	○	○	○
平日4h会員A (限定10名様)	¥5,400	○	-	-
平日4h会員B (限定10名様)	¥5,400	-	○	-
土・日・祝会員 (限定10名様)	¥5,400	-	-	○

ご入会の方にはプレゼント進呈 キャンペーン期間 6/1~8/31まで

美 V セルフケアクラブ会員にご登録いただくと、買わなくてもこれらの機器がすべてお使いいただけ、月1回の測定付き。

温熱マッサージで脊椎を矯正
セラゼムマスター V3 (30分)



スマホや読書しながら吸入OK
水素吸入器ラブリエリクス (15分)



聞くだけで脳をリフレッシュ&リラックス
ブレインオン (30分)



適度な刺激を与えて脳や腹部を活性化!
Ultra-Ma (ウルトラーマ) (20分)



頭部には、30キロヘルツの超音波振動で、前頭葉から記憶をつかさどる海馬までソフトに刺激を与えます。衰えた脳細胞に適度な振動を与えることで、下がっていた血流を促進する効果が期待できます。ボディは、1秒間に約6,000回の強弱波動で深部までマッサージします。

1ミリの垂直運動で運動効果とリラックス効果
タップマスター (15分)



血流を促進

脳が活動するには、常に血液が必要です。血流の悪化は、身体の不調の原因に繋がることがあるため、血流の促進は大切です。

イルカと同じ波長

30kHzの超音波は、イルカが発する超音波と同等の振動数。体内波長が約5cmと長く、脳の深部にも伝わりやすいといわれています。

音楽でリラックス

骨伝導スピーカーから流れるモーツァルトのやさしい調べが、さらなるリラックス効果を生み出します。

会員の方には、さらにこのような特典があります。

- ① ショールームの商品を特別価格で購入可能
- ② 健康商品お試しサービスのご案内
- ③ 講習会やイベントを優待価格でご案内



女性スタッフがご案内します。

脳と身体をケアする機器の無料レンタルを実施中です。

まずはお気軽にお試しいただいて、効果を実感してください。

気に入ったら **会員価格** でご購入OK!

無料レンタルの流れ

- 1 ショールームにお問い合わせ ☎0120-728-365
- 2 無料会員登録・レンタル商品の決定
- 3 レンタル商品の発送
- 4 10日間お試し
- 5 商品のご返却



10日間無料レンタル

聞くだけで手軽にリフレッシュ
ブレインオン

聞き取れない周波数の音がα波を誘導し、疲れた脳をリフレッシュ。
標準価格 ¥360,000 (税込)



10日間無料レンタル

超音波マッサージで眼の健康をサポート
厚生労働省承認医療機器 (眼科用手持式超音波治療器) **フタワソニック**

2kHzほどの弱い超音波で眼の細胞組織や視神経にマイクロマッサージを行うことで偽近視の抑制も。
本体+ACアダプター 標準価格 ¥142,150 (税込)

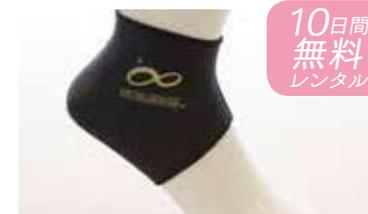
直接身につけて手軽に使えるコンパクトタイプ
バイオラバー Pタイプ



10日間無料レンタル

身につけることで心地よく温めるバイオラバーを使いやすい形に。専用カバー付きなので、気になる部分に直接身につけられます。
標準価格 ¥32,400 (税込) **会員価格あり**

実感があれば購入1カ月以内全額返金可能
くるぶしを温めてかかとも潤う
バイオラバーチャージャー



10日間無料レンタル

くるぶし・かかと・足首を覆うタイプのバイオラバー。全体重を支えるくるぶしを温めてくれます。また、かかを乾燥から守ってくれます。
標準価格 ¥32,400 (税込) **会員価格あり**

頭部に適度な刺激を
超音波マッサージャー Ultra-ma



頭部のみ10日間無料レンタル

東京都・神奈川県 特約店 全国発送可

30 kHzの超音波振動で深部までに振動を与え、血流の促進に期待できます。
標準価格 ¥669,600 (税込)
1カ月レンタル (旧型) ¥35,000 (税込) (新型) ¥48,000 (税込)

中古販売 & 買い取り実施中!

査定はまず弊社ショールームへお電話でご連絡ください。(フリーダイヤル ☎0120-728-365) お電話後、連絡先等を記載した書面を同封しお送りください。査定をさせていただき、折り返しご連絡致します。査定額で買い取りご希望の際は、銀行口座へのお振込みを致します。ご希望でない場合は商品をお送りしご返却いたします。



本誌を見た方!

美Vセルフケアクラブ
60分無料体験

※お一人様1回限り

2018年8月31日まで有効

NEW バイオエスペランサ めぐり美シリーズ



6月発売予定

バイオエスペランサめぐり美アイウェア
価格未定 ※写真は開発中のものです。製品の仕様は予告なく変更になる場合があります。

目を使いながら、目のケアを実現。めがねをつけたまま使用可。



バイオエスペランサめぐり美ベスト
前作より軽量化。赤外線の放射量もアップ。男女兼用/女性用があります。標準価格 ¥270,000 (税込)



バイオエスペランサ万能バンド
標準価格 ¥75,600 (税込)



バイオラバーグローブ
7月発売予定

※写真は開発中のものです。製品の仕様は予告なく変更になる場合があります。



バイオラバーフェイスマスク
6月発売予定

おすすめ商品



浦上式アロマ

アロマを楽しみ、認知症の予防・改善をめざす。日本認知症予防学会理事長も務める浦上克哉医師の研究によって生まれたアロマです。

アロマオイル昼用 (10ml) 標準価格 ¥3,078 (税込)
アロマオイル夜用 (10ml) 標準価格 ¥3,078 (税込)
昼用・夜用セット (各10ml) 標準価格 ¥5,875 (税込)
浦上式アロマペンダント 標準価格 ¥2,592 (税込)



プラズマローゲン

すっきりした毎日を過ごしたい方に。ホタテ貝から特殊な技術で抽出した純度の高いプラズマローゲンを2粒あたり約1,000mg配合しています。

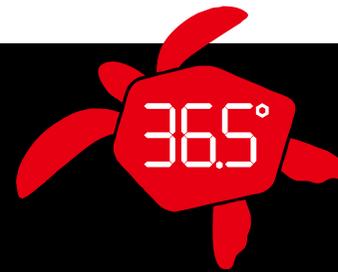
60粒入り ¥8,640 (税込)



ハイドリッチ

家庭で安心安全に使える水素ガス生成器。発生水素、純度99%以上。ハイドリッチスターターキット(本体) ¥19,800 (税込)
ハイドリッチリピート用水素発生剤15包入り ¥6,980 (税込)

バイオラバー製品をお得に購入できるクーポンはP.28へ



バイオラバーあざみ野ショールーム 36.5°
Brain & Body Store™ 山本化学工業(株)公認

高度管理医療機器販売許可店

他店より1円でも高い商品はスタッフまでお申し付けください。

☎ 045-905-3365
📞 045-905-3369

📍 横浜市青葉区美しが丘5-35-1 2F
🕒 年中無休 🕒 10:00 ~ 18:00



- 日本統合医療学会会員
- 日本ホームヘルス機器協会会員
- ME-EMD® 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

予防医学の1次予防の前段階として、知識を蓄え共有して免疫力を高める「0次予防」の最新情報やヒントをご紹介します。

0次予防倶楽部
0次予防倶楽部の無料メールマガジン配信中!
登録はコチラ!



ぜんそくの原因となるカビやダニの発生を抑える方法や、アレルギーに対する最新情報やヒントをご紹介します。

ぜんそく0次予防の無料メールマガジン配信中!
登録はコチラ!



神保町の「Brain & Body lab」でも脳と身体をケアする各種アイテムが揃っています。

〈商品例〉最新の水素吸引「GAIA-α」

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。

Brain & Body Lab 神保町ショールーム

0120-728-365

📍 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



遊びながら健康に。 楽しみながら健康に。

空気がきれい!

トレーニングや
マッサージも
できちゃう!

あざみ野駅から徒歩1分。

健康とアンチエイジングがテーマのパチンコ店をご紹介します。

車を止めたまま店舗移動OK!
RITZ ⇄ WEST END

平日60分/土・日・祝日40分
休憩時間を利用してあざみ野で
お買い物やお食事もお楽しみ!

〈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
あざみ野でお得なクーポンGET



健康経営コンテスト
優秀賞を受賞
横浜健康経営クラスAを取得

Step 1 エントリーシートを入手

来店したらまず、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」をもらいましょう。シート裏面にある健康維持のために必要な5つのポイントや、豆知識も要チェック。



Step 2 「測定コーナー」で健康状態をチェック

遊戯前に体温と血圧の測定をしましょう。



Step 3 遊技中も健康&アンチエイジング



TVモニター 台のデータやTV番組が見られます。サッカーW杯の観戦もOK。



ブレインオン 聞き取れない周波数の音がα波を誘導し、疲れた脳を活性化します。



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。貸出用のブレインオンやひざかけもお持ちします。



バイオラバーコースター この上に置くと飲み物の味がまろやかに。



ラクナール 長時間でも楽に座っていただける腸腰筋ストレッチベルト。

Step 4 遊技しながらプチ・ファスティング

にんじんジュースや甘酒をプチ・ファスティングとして遊技中に飲んだり、景品として持ち帰りましょう。



Step 5 エントリーシートの達成度で認定証をGet

認定証はブロンズ・シルバー・ゴールドの3種類。最高ランクのゴールドを目指して、健康&アンチエイジングに励みましょう!



WEST END

健康パチンコのWEST ENDは、フロアごとに分煙。
楽しみながら健康維持できる工夫がいっぱい。



1Fフロアは
受動喫煙0なので、
深呼吸ができる♪



男女兼用休憩室 (2F)

お客様が「これがパチンコ店の休憩室?」と驚かれる、噂の休憩スペースです。メイクや身だしなみを整えるだけでなく、飲食もOKです。



景品コーナー (1F)

健康グッズ、脳トレグッズなど、こだわりの景品がいっぱい。



こだわりのお水 (1F)

「観音温泉水」「白山命水」「はやぶさ」という健康によい3種類の飲料水が自由に飲めます。

リフレッシュ スペース (1F)

遊技のあと、疲れた脳と体をリフレッシュするための無料スペースがカウンターの隣にあります。

タップマスター

気持ちいい律動と呼ばれる振動を感じ、リラックス効果が享受できます。

NEW



健康パチンコ® WEST END



☎045-902-5222

〒横浜市青葉区あざみ野2-9-13
☎9:00 ~ 22:45

- ・パチンコ/207台(4円)
- ・スロット/205台(1,000円/50枚)
- ・貯玉、貯メダル再プレイOK

警備員常駐



ISO9001 認証取得店

資格所有スタッフがいて安心

健康管理士1名
サービス介助士1名
上級救命士1名
認知症サポーター14名

健康管理士

認知症サポーター



ななちゃん

おっくん

にっか

かず

RITZは「受動喫煙0宣言」の全席禁煙店。
さらに、「健康貯金™Lab」で健康&アンチエイジング



女性専用食事休憩スペース
ドレッサーやレンジがあって、女性客が一人でも安心してくつろいだり食事ができるスペースになっています。



女性専用喫煙ブース
女性専用エリアにあり、個室タイプなので、女性が気兼ねなく利用できそう。



女性専用アンチエイジングルーム
ウルトラーマ (P.18 参照) 無料体験、自由に読める美容関連書籍など、女性のエイジングケアのためのお部屋。



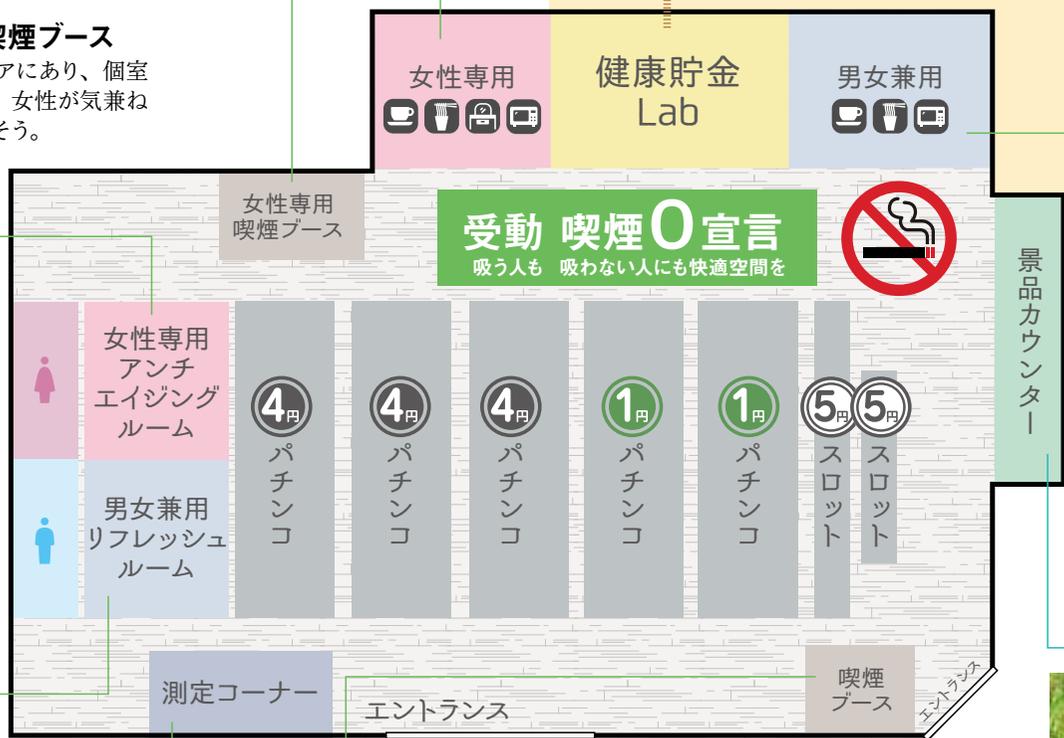
男女兼用リフレッシュルーム
喫煙ブース、マッサージ機器「セラゼムマスターV3」、足つぼマッサージ機などを自由に使える休憩スペース。遊戯の合間や帰る前のリフレッシュにおすすめです。



測定コーナー
血圧や体温を短時間で測定できるコーナー。



喫煙ブース
ここは男女兼用の喫煙ブースです。



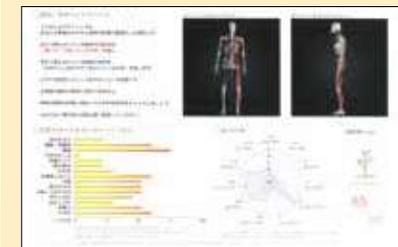
Step 1 測る (5分~)

自動センサーカメラで前後左右の4方向から撮影して、体の状態を計測。体の歪み、傾き、筋緊張、骨格などを解析します。



Step 2 知る (5分~)

計測の結果はすぐわかり、その場で結果用紙を差し上げています。結果をもとに、ケアが必要な部位を知りましょう。



Step 3 ケアする (5分~)

コグニバイクなどのトレーニング機器、水素吸入器などの健康機器で体のケアをしましょう。



男女兼用食事休憩スペース
ご夫婦やカップルの方におすすめしたい共有スペース。



景品コーナー
家庭用品のほかに、話題の健康グッズやワインなど、品ぞろえが豊富。

アンチエイジングパチンコ® RITZ

☎ 045-904-1112
住 横浜市青葉区あざみ野2-9-22
営 9:00 ~ 22:00

- ・パチンコ / 185台 (4円、1円)
- ・スロット / 30台 (5円)
- ・貯玉、貯メダル再プレイOK



ISO9001 認証取得店

資格所有スタッフがいて安心

健康管理士2名
サービス助手2名
上級救命士2名
認知症サポーター8名



おトク満載! 本誌だけのクーポン情報!

あざみ野クーポン

INFORMATION

使い方は2種類!

本誌を見た方!

WESTEND・RITZカードの提示で!

発行
無料

来店時または会計時に、お店のスタッフへ「あざみ野STYLEを見た!」とお伝えください(本誌提示でもOK)。

あざみ野駅前ホール「WEST END」または「RITZ」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。



WEB 限定
クーポンは
こちら



DINING FUKINOTOH あざみ野

MAP 18



本誌を見た方!
グラスドリンク **半額**
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZカードの提示で!
お料理ご注文で **グラスパークリング
ワイン1杯サービス**
2018年8月31日まで有効

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)
休 日曜日

桂林

MAP 19



本誌を見た方!
ソフトドリンク
または杏仁豆腐 **サービス**
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZ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**
2018年8月31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
ランチ11:00~24:00 (L.O.23:30)
金・土11:00~翌1:00 (L.O.0:30)
休 年中無休

ALLISON HOUSE Café AZAMINO

MAP 1



本誌を見た方!
ブレンドコーヒー **¥50**引き
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZカードの提示で!
ドリンク全品 **¥50**引き
※HAPPY HOURタイムを除く
2018年8月31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むカフェ。

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
ランチ11:30~20:00 (L.O.19:30)
休 年中無休

上島珈琲店 あざみ野店

MAP 13



本誌を見た方!
ドリンク全品 **¥50**引き
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZカードの提示で!
ドリンク全品 **¥50**引き
2018年8月31日まで有効

創業以来培ってきた「ネルドリップ」抽出方式で入れた本場に美味しいコーヒーを心地よい空間で愉しめます。

045-905-2132
横浜市青葉区あざみ野2-2-20
地下鉄あざみ野駅構内
ランチ7:00~22:00
休 年中無休

つけめん TETSU あざみ野店

MAP 14



本誌を見た方!
味玉 サービス
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZカードの提示で!
味玉メンマ盛り合せ サービス
2018年8月31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
ランチ11:00~23:00
休 年中無休

土蜆

MAP 15



本誌を見た方!
お会計より **10% OFF**
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZカードの提示で!
お会計より **15% OFF**
2018年8月31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11:30~翌5:00
休 年中無休

玄品ふぐ あざみ野の関

MAP 16



本誌を見た方!
1グループ1皿 **とらふぐの皮の
から揚げサービス**
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZカードの提示で!
1グループ1皿 **とらふぐの皮の
から揚げサービス**
2018年8月31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
ランチ17:00~23:00 (L.O.21:30)
休 年中無休 ※臨時休業あり

ダイニングキッチン Tommy

MAP 17



本誌を見た方!
お会計より **5% OFF**
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZ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**
2018年8月31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
ランチ17:00~24:00 (L.O.23:30)
休 不定休

あざみ野家

MAP 20



本誌を見た方!
味玉・のり・ほうれん草・麺大盛り
いずれか1品 **サービス**
2018年8月31日まで有効

豚骨ベースの横浜家系醤油ラーメン。マイルドなスープに太めの平打麺が良く絡む至福の一杯。終日ライス無料!

045-530-0013
横浜市青葉区あざみ野1-26-7
月・火11:00~23:00
水~土11:00~27:00
日・祝11:00~23:00
休 不定休

gd Asian Dining & Bar

MAP 21



本誌を見た方!
10名様以上の
ご予約で **幹事1名分の食事
無料**
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZ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**
2018年8月31日まで有効

本格アジア料理が楽しめるお店。夏限定酸味&辛さが、絶妙。アジアンテイスト満載の一品!!

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

西洋料理 ル・ポティロン

MAP 22



本誌を見た方!
グラスワイン1杯 **¥100**引き
※6名様まで
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZカードの提示で!
グラスワイン1杯 **¥100**引き
※6名様まで
2018年8月31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)
休 月曜日・第1火曜日

あざみ野 魂心家

MAP 23



本誌を見た方!
のり5枚増し・うずら5個・ほうれん草増し・チャーシュー1枚・麺大盛り
いずれか1品 **サービス**
※他サービス併用不可
2018年8月31日まで有効

絡みつく自家製中太麺と濃厚豚骨スープは、「家系最強」を誇る本物の味。ライス無料などサービスも大満足。

045-532-5222
横浜市青葉区新石川1-8
ランチ11:00~翌3:00
休 年中無休

四季・花りん

MAP 24



本誌を見た方!
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
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZ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
2018年8月31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む大人の隠れ家です。

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)
休 月曜日

蕎麦匠 源

MAP 25



本誌を見た方!
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
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZ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
2018年8月31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)
休 不定休 (火・水はランチのみ休み)

※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2018年5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。

加吉

MAP 26



本誌を見た方! お料理ご注文でミニデザートサービス ※平日のみ

WESTEND・RITZカードの提示で! お料理ご注文でミニデザートサービス + 蕎麦大盛り分サービス ※平日のみ

045-912-0289 横浜市青葉区あざみ野南1-16-8

カルネの星

MAP 28



本誌を見た方! ミツ星ランチ1個 または生小、ハイボール、ソフトドリンクいずれか1杯サービス

045-909-1317 横浜市青葉区美しが丘5-14-2

Lady Pomander cafe

MAP 30



本誌を見た方! 日曜日朝10時までにご来店でセットドリンク ¥50引き

WESTEND・RITZカードの提示で! 日曜日朝10時までにご来店でセットドリンク ¥100引き

045-975-1287 横浜市青葉区みすずが丘22-8

バイオラバーあざみ野ショールーム 36.5°

MAP 10



本誌を見た方! バイオラバー商品 35% OFF

ショールーム無料会員登録で バイオラバー商品 45% OFF

0120-728-365 横浜市青葉区美しが丘5-35-1



アンジュ あざみ野店

MAP 27



本誌を見た方! お料理ご注文でハーブティープレゼント

WESTEND・RITZカードの提示で! お料理ご注文でデザートサービス

045-912-9309 横浜市青葉区あざみ野南1-17-1

BELLBE あざみ野ガーデンズ店

MAP 29



本誌を見た方! お会計より 5% OFF

WESTEND・RITZカードの提示で! お会計より 8% OFF

045-904-1666 横浜市青葉区大場町704-30

北とうがらし あざみ野店

MAP 31



本誌を見た方! お料理ご注文でソフトドリンク1杯サービス

WESTEND・RITZ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

045-903-8451 横浜市青葉区すすき野1-3-26

バイオラバーあざみ野ショールーム 36.5°

MAP 10



本誌を見た方! 美Vセルフケアクラブ 60分体験 無料

0120-728-365 横浜市青葉区美しが丘5-35-1



靴専科 あざみ野店

MAP 32



本誌を見た方! バリューセット (クリーニング+修理) 1点につき 10% OFF

WESTEND・RITZカードの提示で! 靴・バッグ用消臭&芳香剤プレゼント

045-905-3581 横浜市青葉区あざみ野2-30

ルックアップたまぷらマッサージ

MAP 34



本誌を見た方! ご新規の方 60分以上のコース ¥1,000引き

WESTEND・RITZ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

045-507-9183 横浜市青葉区美しが丘5-1-3

ハクビ京都きもの学院 あざみ野教室

MAP 36



本誌を見た方! ゆかた+半幅帯付き2回レッスン 通常¥7,560 → ¥6,480

WESTEND・RITZカードの提示で! ゆかた+半幅帯付き2回レッスン 通常¥7,560 → ¥5,400

0120-051-444 横浜市青葉区あざみ野2-9-22

ゆう遊空間 あざみ野店

MAP 38



本誌を見た方! カラオケルーム室料 20% OFF ネットカフェ 新規入会 無料

WESTEND・RITZカードの提示で! カラオケ8名様以上のご利用で 幹事権 無料

045-905-1680 横浜市青葉区あざみ野1-9-15



スポーツクラブ スポーツパラスリエ あざみ野

MAP 33



本誌を見た方! 体験 ¥1,080 ※期間中お1人様1回限り有効

WESTEND・RITZカードの提示で! 入会金 ¥3,000 → 無料

045-532-3355 横浜市青葉区あざみ野1-9-15

フットケアラボ

MAP 35



本誌を見た方! ¥4,000以上のトリートメントで初回限定 スパイスティー (温香) プレゼント

WESTEND・RITZカードの提示で! ¥4,000以上のトリートメントで初回限定 美脳セラピー (ショート) プレゼント

045-903-0483 横浜市青葉区美しが丘5-5-12-105

エリカフラスクール

MAP 37



本誌を見た方! 体験レッスン ¥3,500 → ¥3,000

WESTEND・RITZカードの提示で! 体験レッスン ¥3,500 → ¥2,800

045-904-0397 横浜市青葉区あざみ野2-2-6

若桐音楽研究所

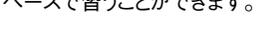
MAP 39



本誌を見た方! 月謝1カ月無料 無料体験レッスン 入会金通常¥5,000 → 無料

WESTEND・RITZカードの提示で! お子様へ プレゼント進呈

045-912-4604 横浜市青葉区新石川3-26-17



※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2018年5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。

Salon de ART BOX

MAP 40



本誌を見た方！
毒出し全身リンパボディ
90分 ¥16,000 → ¥11,000
※初回のみ利用可
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZカードの提示で！
顔筋小顔リフトUP フェイシャル
90分 ¥14,000 → ¥8,000
※初回のみ利用可
2018年8月31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。



☎ 045-903-4613
〒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)
☎ 年中無休

Tribute ～トリビュート～

MAP 41



本誌を見た方！
エアリーエクステ300本
¥12,960 → ¥7,560
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZカードの提示で！
フェイシャル(60分) ヘッドマッサージ
¥7,560 → ¥5,400 + 20分プレゼント
2018年8月31日まで有効

増毛技術の進化系・エアリーエクステ新登場！最新技術による驚きの自然なボリューム&仕上がりを是非お試しください。

☎ 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
☎ 不定休

あざみ野ヒルズスキンケアクリニック

MAP 42



本誌を見た方！
高機能スキンケアサンプル プレゼント
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZカードの提示で！
ハッピーバッグ プレゼント
2018年8月31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
☎ 月・木・日・祝

GraceLilia

MAP 43



本誌を見た方！
リンパドレナージュ全身(50分) ¥9,000 → ¥7,500
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZカードの提示で！
粗品プレゼント
2018年8月31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)
☎ 年中無休

ネイルサロン アリスハート

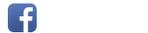
MAP 44



本誌を見た方！
初回好きなカラーで(ラメ他、ケア付き)
通常¥10,800 → ¥6,804
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZ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
2018年8月31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
☎ 日曜日・祝日

アイラッシュ M

MAP 45



本誌を見た方！
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
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZ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
2018年8月31日まで有効

お客様の90%がリピーターのもつ毛エクステ専門店。幅広い年齢層の女性に愛される人気店。完全予約制。

☎ 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
☎ 第1第3日曜日・月曜日

マリーズケア

MAP 46



本誌を見た方！
初回来店者に限りエナチャージ120分が
通常¥16,800 → ¥8,900
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZカードの提示で！
お会計より ¥300引き
2018年8月31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。アロマセ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
☎ 不定休

プライベートエステサロン Leaf

MAP 47



本誌を見た方！
初回限定 全身リンパマッサージ60分
通常¥8,800 → ¥6,800
2018年8月31日まで有効

WESTEND・RITZカードの提示で！
初回限定 全身リンパマッサージ60分
通常¥8,800 → ¥6,800
+ヘッドマッサージ
2018年8月31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)
☎ 不定休 ※完全予約制



あざみ野STYLE

検索

WEB版 あざみ野STYLE



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

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



www.azaminostyle.jp

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

@AZAMINO_STYLE

@azamino_style

最新情報配信中!

「横浜健康経営認証2018」認証事業所決定

横浜市は、市内事業所に健康経営を推奨しており、「横浜健康経営認証制度」を創設。

2018年度の審査で、WEST ENDとRITZでの取り組みにより株式会社プレジャーが「横浜市健康経営認証」でクラスAを獲得しました。

西川りゅうじん氏対談連載の過去対談も是非ご覧ください



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



※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2018年5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。



ベジデコサラダの魔法にかかってみませんか?

今、世界で話題のデコレーションケーキのようなベジデコサラダ。CNN や、ドイツのTV 番組でも放送されました。見て楽しい、食べて楽しい低糖質&グルテンフリーで、体にもヘルシーなベジデコサラダを囲んでハッピーな時間を過ごしませんか?

【会場】ALLISON HOUSE Café AZAMINO 【定員】8名(最小遂行人数2名)
【参加費】¥3,000(税込) ワンドリンク付き ※試食あり・テキスト付 ※持ち物:筆記用具

PROFILE 一般社団法人日本ベジデコサラダ協会理事・ベジデコサラダ東京サロン主催・一般社団法人日本ベジデコサラダ協会認定インストラクター・日本歯科TC協会講師・ビューティ&フードコンサルタント



講師：岡安 祐子さん



～ガマンしないで、燃焼ボディをつくる:足し算ダイエット～

食べて輝く美女になる? 魔法の食べ方講座

“もっとやせたい!” “もっとキレイになりたい” と思っている人は、あれもダメ、これも我慢・・・というマイナスの食事制限ではなく、足りないものをプラスすることから始めて、燃焼ボディをつくりましょう!

【会場】バイオラバーあざみ野ショールーム36.5° 【定員】10名(最小遂行人数5名)
【参加費】¥3,000(税込) ※持ち物:筆記用具
※「毎日えごまオイル:サンプル」をお持ち帰りいただけます!

PROFILE 日本抗加齢医学会認定指導士、日本アンチエイジングダイエット協会理事、日本アンチエイジング歯科学会理事、日本工学院八王子専門学校・スポーツカレッジ講師



図解 23 時から食べても太らない方法
出版社: WAVE 出版



講師：伊達 友美さん



メディカルアロマで

体に優しいクールダウンスプレーを作ろう

【会場】バイオラバーあざみ野ショールーム36.5° 【定員】10名(最小遂行人数2名)
【参加費】¥2,000(税込) ※材料費込み
※講座で作ったアロマはお持ち帰りいただけます!

PROFILE 97年度準ミスワールド日本代表。モデル、キャスター、女優、タレントとして活動後、メディカルアロマを学び、インストラクターの資格を取得。本場の医療アロマを学ぶため渡仏。帰国後、メディカルなアロマセラピーを主とした株式会社エクサコーポレーション設立。現在、芳香産業全般に貢献。



講師：大工原 忍さん



バイオラバーの生みの親、山本社長 (山本化学工業) の講演会

美V ビューティーセルフケア ～より美しくなる方法～

【会場】バイオラバーあざみ野ショールーム 36.5° 【定員】20名
【参加費】無料



イヤなことは一切しない!
「一人一億」稼ぐ社会の鉄則
出版社: タイヤモンド社



講師：山本 富造社長



日本プロゴルフ協会会員・増田健プロによる

ゴルフクラブ相談会・レッスン相談会

レッスンプロによるお悩み相談を受け付けます。

【会場】バイオラバーあざみ野ショールーム 36.5°
【参加費】無料 【申込み】即日受付可能。当日お好きな時間にいらしてください。
※当日ご自身のクラブをお持ちいただいた方に、グリップ又はシャフト交換を無料でを行います。(工賃のみ無料。グリップ代、シャフト代は別途請求、後日引き渡し)



〈イベントのお問合せはこちら〉
バイオラバーあざみ野ショールーム 36.5°
フリーダイヤル **0120-728-365**
(10:00 ~ 17:00)
横浜市青葉区美しが丘 5-35-1 info@bp-tech.jp



健康寿命日本一を目指す! 「未病を治すかながわ宣言」

神奈川県では平成26年から健康寿命日本一を掲げ、「未病を治すかながわ宣言」を発表。「食」「運動」「社会参加」の3つの面から、未病を治す活動を積極的に行っています。

詳しくは **神奈川県 健康寿命**

