

2022年こそ! 使い放題で ダイエットを応援!!

最新の痩身マシンが使い放題! 通い放題!
セルフだから気軽に通えちゃう。月謝制でお財布にも優しい。
エステティシャン在中なのでお悩みに合わせて
しっかりレクチャー!

SELF BEAUTY
Gracia

セルフビューティ グラシア
千歳市東部2丁目7-1
ホクレンショップ東部店内
TEL 050-5526-4425
営業時間/10:00~20:00
定休日:なし [すべて税込価格](#)

MENU 1	セルフパーシクプラン(ハイフ・痩身・脱毛) 通常 ¥11,000/月 ¥7,700/月 (6ヵ月契約) 先着30名様限定
MENU 2	ダイエット&エイジングケアプラン(美顔・痩身) 通常 ¥6,600/月 ¥5,000/月 (12ヵ月契約) 先着30名様限定
MENU 3	メンズセルフ脱毛(VIOを除く) メンズメニュースタート 通常 ¥8,800/月 ¥7,700/月 (12ヵ月契約) キャンペーン価格

※その他メニュー多数ございます。※ご新規のお客様はLINEまたはお電話にてご予約ください。

カラダ メンテナンス & ビューティー 特集

ジムに通っても 結果が出なかった。 そんなあなたへ その体の状態を明らかに! ダイエットプランを提案!!

・ダイエットの未来予想・脂肪のつきやすさ
・代謝の悪い姿勢・腰痛、肩こりの原因等

ダイエット&ボディメイク
DELIGHT
PERSONAL GYM

ダイエット実績ブログ公開中!

クーポンご利用で **最大2,000円割引!!**

Rosst Instagram
AXIA Instagram

リラクゼーション&整体サロン
Rosst
キャッシュレス対応、カード利用可

TEL.0123-25-6620 恵庭市文京町4-8-29
営業時間/11:00-20:00 月曜日定休 駐車スペース3台有

「密」を回避できるパーソナルジム
人の目を気にすることなく、自分のペースでできる、プライベート空間!

完全個室

ダイエット結果に拘った
人気のディライトメソッドコース!
食べても太りにくい食事法・体を指導!!

他のジムとの違い
多数の実績と経験。トレーナー全員が有資格者。
ダイエットに科学的根拠を。DNA検査で的確なダイエットプランを。
初心者でもトレーニングが可能な体に。解剖学観点の指導技術。
ピラティスを取り入れた美ボディライン。

無料体験
カウンセリング
受付中!

パーソナルジム ディライト
千歳店 千歳市みどり台北1丁目3-7未来ビル
ホームページはコチラ

全店共通 TEL 0144-77-0485 営業時間/9:00~22:00(最終受付21:00)

ヨガスタジオ Divya
YOGA STUDIO Divya

- ・レッスンは全て単発制 初心者も経験者も楽しめる
- ・いつでも始められます 豊富なヨガクラス
- ・完全予約制、更衣室完備
- ・駅から徒歩5分で通いやすい!

ヨガ講師養成講座
春の週末コース
受講生募集中

マットレンタル(¥300)の他、ヨガウェア、ヨガマット等のお取り扱いもご用意しています。

お得な回数券、 通い放題チケット もご用意です。	・ドロップイン ¥1,650 ・4回チケット ¥6,000 ・8回チケット ¥11,000 ・12回チケット ¥15,400 ※レギュラーレッスンで利用可(60分クラス)	・通い放題チケット ¥11,200~
--------------------------------	---	--------------------

ご予約スケジュール確認はHPよりご確認ください
www.studiodivya.com
平日▶10:00~19:00 土日▶9:00~12:00
千歳市末広7-2-1スカイビル末広7-1階 TEL.0123-25-6882

うちの子がいちばん!

 コロちゃん 千歳市清流 よしかずさん	 ヤドカリファミリーちゃん 恵み野西 ゆりあんさん	 りくちゃん 恵庭市恵み野東 みささん	 プチちゃん 恵庭市中島町 やまもーさん	 モカちゃん 恵庭市黄金南 こゆりさん	 ぴびちゃん & あおちゃん 恵庭市島松東町 よーちゃんさん
---------------------------	---------------------------------	---------------------------	----------------------------	---------------------------	--------------------------------------

第55回 在宅ケアフォーラム2021 ~家族に介護が必要になったとき、あなたの生活を護る処方箋~

みなさんこんにちは。ちとせの介護医療連携の会の吉田と坂本です。今号では1月23日に開催予定の在宅ケアフォーラムについてご案内します。

当会では例年、市民の皆様在宅医療や介護を知っていただくことを目的に、在宅医療介護連携フォーラムを開催していましたが、昨年は新型コロナウイルス感染防止のため開催を見合わせました。

今回のフォーラムは、「家族に介護が必要となったとき、あなたの生活を護る処方箋」として、二つのプログラムをご用意しました。

一つ目は、ある日突然、認知症の家族の介護に直面した、とある家族の苦悩と葛藤、その先に見える希望を赤裸々に描いたオリジナル紙芝居アニメ「また、あさがくる」の上映、二つ目は市内で活躍する介護・医療の専門家が、施設や病院だけでなく、在宅で最期を迎えるという選択肢について、現場での経験を通して皆さんに提案するパネルディスカッション「最期の時の過ごし方」です。

ちとせの介護医療連携の会 介護、医療の現場から シニアライフサポート

特定非営利活動法人 ちとせの介護医療連携の会
地域連携課係長 吉田 肇(写真右)
システム情報管理課係長 坂本 大輔(写真左)

どちらも、先行きの見えない今の世の中だからこそ見ていただきたい、皆様に最高の人生の送り方のヒントを示すためのプログラムとなっています。

当初、チラシ等での告知では、北ガス文化ホールでの開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症の変異株急増のため、感染防止として現地開催を中止しYoutubeLiveでのライブ配信といたします。現地開催を楽しみにされていた方には大変申し訳ございませんが、何卒ご容赦ください。

当日は皆様、ご自宅から家族の介護について考えてみませんか? 皆様のご視聴心よりお待ちしております。

※フォーラムLive配信の詳細につきまして、17ページにご案内を掲載しております。