

# かわらばん友

2025  
No.368

5



P2で卓球サークル「カトリアクラブ」を紹介しています。

- P2・3 梅田センター通信「サークル紹介」「トレーニングマシン紹介」
- P4・5 文化系 講座・イベント情報
- P6・7 スポーツ系 講座・イベント情報
- P8・9 梅田図書館おたよりコーナー
- P10・11 館内・近隣住区センターからのお知らせ



梅田地域学習センターマスコット  
キャラクター「ウメジロ」

# 梅田センター通信

## サークル紹介

卓球サークル

## カトレアクラブ

お問い合わせは、  
梅田地域学習センターに  
ご連絡ください。



### Q. 活動概要を教えてください

毎週木曜日、午前9時から卓球の台を出すことから始まり、練習を開始します。年3回、ダブルスのサークル内の試合があり、上位を目指して頑張っています。



### Q. どんなサークルですか？

高齢者が多いのですが、みなさん元気な方ばかりで楽しく活動しています。



### Q.1日のタイムスケジュールは？

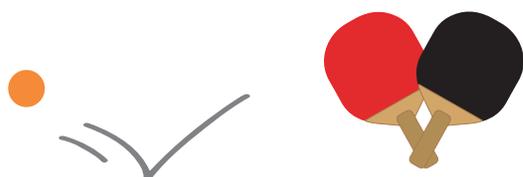
- 9:00 集合
- 9:15 準備体操、朝礼
- 9:30 練習開始
- 10:30 ダブルスの練習試合
- 12:00 解散

### information

- 活動日時：月4回 毎週木曜日  
9:00 ~ 12:00
- 入会金：1,000円
- 月会費：1,500円

### Q. メンバー構成は？

会員数43名（男性20名、女性23名）、年齢幅は50歳～86歳です。みなさん健康で卓球好きな方です。



### 入会を希望する方へのメッセージ

卓球用のラケットと体育館シューズをお持ちください。毎週木曜日の9時に体育館に来ていただけたら対応いたします。

# トレーニングマシン紹介



1F ロビーにある 3 種類のトレーニングマシンを紹介いたします。

こちらのトレーニングマシンは、株式会社サンベルクス様より寄贈いただきました。梅田センターには、2024年2月より設置しており、たくさんの方に利用いただいています。

各トレーニングマシンの効果的な使い方を説明していますので、ご利用の際にお役立てください。

## トレーニングマシンの効果的な使い方

### ① レッグエクステンション&カール

大腿四頭筋／ハムストリング



すねを 2 つの下部クッションの間に滑り込ませ、膝を上部クッションの上に置きます。脚がまっすぐになるまでゆっくりと脚を持ち上げ、1秒ほど停止し、脚を下ろします。

### ② チェスト&バック

上腕三頭筋／上腕二頭筋／大胸筋



ステップパネルに足を乗せてハンドルを握ります。腕が完全にまっすぐになるまで前に押し、1秒間停止し、ゆっくりと腕を後ろに引きます。

### ③ ツイスト

腹直筋／外部斜位



足を地面にまっすぐ下ろし、ホルダーを握ります。ウエストをできるだけ片側に捻り、反対側に向きを変えてウエストを捻ります。



3分間の繰り返しタイマーを設置しています。ご利用の目安にお使いください。



ご利用後は、トレーニングマシンのアルコール消毒にご協力をお願いいたします。

- ◆ 開館中はいつでもご自由に利用いただけます。  
※中学生以下のご利用はご遠慮ください。
- ◆ 指導員はいませんので、ご自身のペースで無理なくご利用ください。



有酸素運動前の筋トレは脂肪燃焼に効果的！お散歩前にご利用してみたいいかがですか？

# 文化系講座・イベント情報



## 申込方法

### 4/26 (土) から受付中

**受付時間** 9:00 ~ 20:00 (窓口・電話)  
インターネットのみ初日は 13:00 ~

- ① 電話 03-3880-5322
- ② 学習センター受付窓口
- ③ 講座予約システム

「近所 de まなびナビ」で検索

※先着順の為、すでに申込が終了している場合がございます。  
※最新情報は、当センターホームページでご覧いただくか、お電話でお問合せください。  
※都合により開催内容の変更・中止になる場合がございます。

## 対象の色表記

一般向け

子ども向け

親子向け

## マークの内容

**🕒** 日時 **👤** 対象 **📍** 場所 **💰** 料金

**👤** 定員 **👨🎓** 講師 **🎭** 出演者 **👜** 持ち物

**当日受付**

事前予約不要です。  
会場に直接お越しください。



梅田コミュニティカレッジの  
講座詳細はこちら →



## 梅田寄席

- 🕒** 6/7 (土) 14:00 ~ 15:30 (受付 13:30 ~)
- 👤** 小学生以上
- 📍** ホール
- 💰** 1,500 円
- 👤** 100 名
- 🎭** 古今亭駿菊、古今亭駒子、柳亭市寿



6月の梅田寄席、還暦を迎えてなお精力的にご活躍の古今亭駿菊師匠、台南や北京で高座に上がるなどグローバルに活動されている古今亭駒子師匠、照明技師から噺家に転身し、令和元年に二つ目昇進を果たした柳亭市寿さんの3名でお届けします。

## 子どもも大人も初心者歓迎！ デッサン講座

- 🕒** 6/14 (土) 10:00 ~ 12:00
- 👤** 小学4年生以上
- 📍** 第2学習室
- 💰** 3,000 円 **👤** 定 14 名
- 👨🎓** 美術教室 STUDIO キャンバス  
用松元幸/土村真生/富澤志帆
- 👜** 作品を持ち帰る袋、水分補給用の飲み物、  
描きたいモチーフ（靴程度の大きさ）



初心者も自分のペースで制作できるデッサン教室です。描きたいモチーフをお持ちください（写真不可）。前回クラスの続きを描くこともできます。

## おとなのワークショップ バラのギフトボックス作り

- 🕒** 6/19 (木) 18:30 ~ 20:30
- 👤** 16 歳以上 (お子さまの同伴可)
- 📍** 第3学習室
- 💰** 1,000 円
- 👤** 10 名
- 👨🎓** きよみん
- 👜** 作品を持ち帰る袋



6月2日「ローズの日」にちなんで、ペーパークラフトで、バラとギフトボックスを作ります。プレゼントにいかがですか？

## 歌声サロン「昭和歌謡」

- 🕒** 6/21 (土) 14:00 ~ 16:00 (受付 13:30 ~)
- 👤** おおむね 40 歳以上の方
- 📍** ホール
- 💰** 600 円
- 👤** 120 名
- 👨🎓** マリリン (NPO 法人おたまじゃくしクラブ)



童謡、昭和歌謡、フォークソング、演歌などの曲を皆で歌ってストレス解消、健康を維持しましょう。

**当日受付**



講座のお申込みをキャンセルされる場合は、ご連絡ください。キャンセル待ちの方がいる場合があります。1人でも多くの方がご参加いただけるように、ご協力をお願いします。

### 身体に優しいアロマ虫よけスプレー作り

-  6/24 (火) 19:00 ~ 20:00
-  16 歳以上
-  第 4 学習室
-  1,880 円
-  定 15 名
-  師 外尾幸恵 (看護師・アロマライフスタイリスト®)
-  ティッシュ、筆記用具



虫が嫌う香りを学びながら、爽やかな香りの虫除けスプレーを作ります。香りに癒やされながら虫除けにもなるスプレーと一緒に作ってみませんか？初めての方も安心してご参加ください。

### 美術再発見 第3回「マネ」

-  6/28 (土) 18:30 ~ 20:00
-  16 歳以上
-  第 2 学習室
-  1,500 円
-  定 30 名
-  師 中村明子 (大妻女子大学講師)
-  筆記用具



### 美術再発見 -ART REdiscovery-

「美術を深く、より楽しく」毎月1回、テーマを決めて画家や作品などについて学びます。第3回のテーマは「マネ」です。画家や作品の背景や歴史などを知り、美術体験をより豊かに。

### キッズサイエンス ラチェットゴマを作ろう

-  6/28 (土) 11:00 ~ 12:00
-  小学 1 ~ 3 年生 (小学 1 年生は保護者同伴)
-  第 3・4 学習室
-  550 円
-  定 16 名
-  師 Science Techno
-  作品を持ち帰る袋、水分補給用の飲み物



自転車の模型を用いて、片方の向きにのみ回転を伝える仕組みを学びます。楽しい工作で工学について学びましょう。

### キッズサイエンス 偏光万華鏡を作ろう

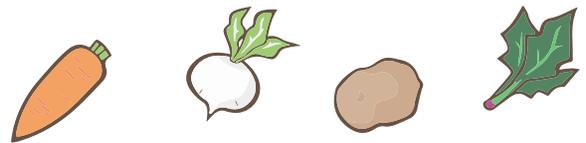
-  6/28 (土) 14:00 ~ 15:30
-  小学 4 ~ 6 年生
-  第 3・4 学習室
-  800 円
-  定 16 名
-  師 Science Techno
-  作品を持ち帰る袋、水分補給用の飲み物



偏光板（特定の方向の光だけを通過させる光学フィルム）や OPP テープ（ポリプロピレンフィルムに粘着剤を塗布したテープ）を用いて万華鏡を作ります。楽しい工作で光の性質について学びましょう。

### 親子料理講座 野菜を食べよう！ベジタブルスイーツづくり

-  6/28 (土) 13:30 ~ 15:30
-  親子 (小学生と保護者)
-  料理室
-  1 組 2,000 円
-  定 8 組 (1 組 2 名)
-  師 田辺薬局株式会社 管理栄養士 市川結生
-  エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、水分補給用の飲み物



キャロットケーキ



ほうれん草の草餅風

野菜を使ったスイーツ作りをします。野菜が苦手な子でもパクパク食べられるスイーツを 2 品作ります。ご自宅でも作れるレシピですので、ぜひご参加ください。

# スポーツ系講座・イベント情報



## 申込方法

### 4/26 (土) から受付中

**受付時間** 9:00 ~ 20:00 (窓口・電話)  
インターネットのみ初日は 13:00 ~

- ① 電話 03-3880-5322
- ② 学習センター受付窓口
- ③ 講座予約システム

「近所 de まなびナビ」で検索

※先着順の為、すでに申込が終了している場合がございます。  
※最新情報は、当センターホームページでご覧いただくか、  
お電話でお問合せください。  
※都合により開催内容の変更・中止になる場合がございます。

## 対象の色表記

一般向け

子ども向け

## マークの内容

日時 対象 場所 料金

定員 講師 持ち物

**当日受付** 事前予約不要です。  
会場に直接お越しください。

※スポーツ系講座は、運動着、水分補給用の飲み物、タオルをご持参ください。  
※会場が体育館の場合は室内シューズが必要です。

## リズムエクササイズ (6 日制)

6/3・10・17・7/8・15・29 (火)  
10:00 ~ 11:30

16 歳以上

体育館

3,600 円

50 名

上村喜美代、宮川時江  
(足立区公認スポーツ指導員)



テンポの速い曲に合わせながら、身体を動かすダンスフィットネスです。難しい動きはないので、初めての方も安心してご参加ください。

## 身体に優しいリラックスヨガ (3 日制) 下半身をケアして、理想の美脚&脚力へ

6/3・10・17 (火) 11:15 ~ 12:30

16 歳以上

レクホール

1,650 円

30 名

紅林あゆ美 (ヨガインストラクター)



毎月異なるテーマで、身体を集中的に癒やしていきます。6 月は、下半身を中心にケアし、理想の脚を目指します。人気講座のため、お早めのご予約をおすすめします。

## からだ元気体操 (6 日制)

6/3・10・17・7/8・15・29 (火)  
A クラス) 13:15 ~ 14:45  
B クラス) 15:00 ~ 16:30

おおむね 50 歳以上

レクホール

各クラス 3,600 円

A クラス) 30 名 B クラス) 15 名

A クラス) 上村喜美代/神繁美  
B クラス) 塚原政恵  
(AB ともに足立区公認スポーツ指導員)



音楽に合わせて簡単なストレッチや体操を行います。初めての方も楽しめる簡単なエクササイズです。

## 火曜夜のパワーヨガ (4 日制)

6/3・10・17・24 (火) 19:00 ~ 20:00

16 歳以上

レクホール

2,400 円

30 名

岩本律子 (メガロス公認インストラクター)



アシュタンガヨガ (運動量が多いヨガ) をベースに考えられた、とてもパワフルに動くヨガです。筋肉トレーニングの効果も高く、一連の動きをスピーディーに続ける内容です。

講座のお申込みをキャンセルされる場合は、ご連絡ください。キャンセル待ちの方がいる場合があります。1人でも多くの方がご参加いただけるように、ご協力をお願いします。

### ウォーキング&ストレッチ

- 🕒 6/5・12・19・26 (木) 13:15 ~ 15:15
- 👤 16歳以上
- 📍 近隣公園
- 💰 1回 300円
- 👥 各20名
- 👩 千葉常晴 ((公財)日本スポーツ協会公認コーチ1)

当日受付

ウォーキングは気軽にできる有酸素運動です。皆と一緒に歩きましょう。(雨天時は館内で座学とストレッチを実施します。)



### ヒーリングアロマヨガ

- 🕒 6/5・12・19・26 (木) 19:00 ~ 20:00
- 👤 16歳以上
- 📍 教養室 (和室)
- 💰 1回 600円
- 👥 各15名
- 👩 千葉博美 (メガロス公認インストラクター)



やさしい雰囲気インストラクターが担当する単発レッスンです。癒しのアロマの香りに包まれた和室でゆったりとヨガレッスンができます。仕事終わりに癒やされに来ませんか？

### 「気功」「太極拳」(12日制)

- 🕒 6/6・13・20・27 7/11・18・25 8/1・8・15・22・29 (金) 気功) 10:00 ~ 11:00 太極拳) 11:15 ~ 12:15
- 👤 16歳以上
- 📍 レクホール
- 💰 各クラス 6,000円
- 👥 各30名
- 👩 大竹由美 (日中太極拳交流協会上級指導員)

お申込み時は「気功」か「太極拳」をお選びください。

### 金曜夜の ZUMBA

- 🕒 6/6・13・20・27 (金) 19:00 ~ 20:00
- 👤 16歳以上
- 📍 レクホール
- 💰 1回 600円
- 👥 各50名
- 👩 木村真由美 (メガロス公認インストラクター)

ラテン系の音楽に合わせてながら、体を動かすダンスフィットネスです。ダンス未経験でもお気軽にご参加いただけます。人気講座のため、お早めのご予約をおすすめします。

### 歌うボイスエクササイズ (3日制)

- 🕒 6/7・14・21 (土) 10:00 ~ 11:00
- 👤 16歳以上
- 📍 レクホール
- 💰 1,800円
- 👥 25名
- 👩 こーりよー (日本ボイスエクササイズ協会トレーナー)



楽しく歌いながら体幹を鍛えます。簡単なストレッチや発声練習をし、課題曲を歌います。基礎代謝向上にもおすすめです！

### 介護予防はつらつ教室

- 🕒 6/9 (月) 10:00 ~ 11:30
- 👤 区内在住の65歳以上で介護保険要介護認定を受けていない方
- 📍 レクホール
- 💰 無料
- 👥 30名
- 👩 上村喜美代 / 神繁美

#### 【講座内容】

動画で栄養・口腔を学んだ後、講師による体操講座を行います。

申込受付

5/11(日)~5/26(月)

抽選

2025年度開催日程 第2月曜日 年8回  
4月・5月・6月・7月・11月・12月・1月・2月

### はじめての子どもバレエサークル体験

- 🕒 ① 6/4 (水) ② 6/11 (水) 15:30 ~ 16:30 ※いずれか1日の参加も、両日参加もOK!
- 👤 3歳~中学生
- 📍 体育館
- 💰 1回 10円
- 👥 各15名
- 👩 岸川都基子
- 👜 タオル、飲み物、動きやすい服装



梅田地域学習センターで活動する登録団体「モダンバレエサークルフラミンゴ」のサークル体験講座です。マット運動を取り入れた身体づくりも行います。男の子の参加も歓迎です！一緒に楽しく踊ってみませんか？

# 梅田図書館 おたよりコーナー

お問い合わせ 梅田図書館 03-3840-4646  
5月の休館日 5/19(月)・5/30(金)

## イベントのお知らせ

**図書館で読み聞かせ& バランスボール体験**

☑ 6/1(日)  
11:30~11:50

👤 3歳~小学生と保護者  
📍 2階じゅうたんコーナー

おはなし会の前にバランスボールを使いストレッチをします。



**おはなし会**

☑ 6/11(水)  
15:00~15:30

👤 幼児~小学生  
📍 2階じゅうたんコーナー

年齢や季節に合わせた様々な絵本の読み聞かせをします。



**おはなし会ひよこ**

☑ 6/12・6/26(木)  
11:30~11:50

👤 0歳~3歳  
📍 2階じゅうたんコーナー

手遊びを交え赤ちゃん向けの絵本の読み聞かせをします。



**ファミリー映画会**

☑ 6/21(土)  
15:00~15:30

👤 幼児~小学生  
📍 3階視聴覚ホール

「天の岩戸/笛ふき岩」を上映します。



**おはなしひろば**

☑ 6/25(水)  
15:00~15:30

👤 幼児~小学生  
📍 3階視聴覚ホール

山下芳子さんと読み語りキャラバンによる、月1回の特別なおはなし会です。




梅田図書館公式マスコットキャラクター「うめくま」

## イチオシ！ 梅田地域学習センター出張イベント

**ぬりえとよみがたり**

☑ 6/7(土)  
14:00~14:30

👤 3歳~小学生と保護者  
📍 梅田地域学習センター キッズスペース

読み語りを聞いたあと、絵本のキャラクターの塗り絵で遊ぶイベントです。



**おりがみとよみがたり**

☑ 6/28(土)  
14:00~14:30

👤 3歳~小学生と保護者  
📍 梅田地域学習センター キッズスペース

読み語りを聞いたあと、季節に合わせた折り紙遊びをするイベントです。



## 今月のおすすめ本 森に生きる動物



電子図書館で本を借りてみませんか？

詳しくはこちら→



### 『北海道の動物たちはこうして生きている』 著:富士元寿彦 北海道新聞社

40年以上の間、地元北海道で活動している写真家の1冊です。広大な大地で暮らす動物たちの愛らしい姿や、生命が溢れる迫力のある写真とともに、著者の解説や撮影時のエピソードもあり、動物好きの方にはおすすめの本です。後半には野鳥の写真も記載されており、自然界で生きる動物たちに勇気を貰える一冊です。



### 『森からのてがみ2 くまのねがえり/ハリネズミのしっばい/かしいノウサギ』 著:N.スラトコフ 訳:松谷さやか 福音館書店

くまが寝返りをしないと春が来ないのですが、冬眠中のくまはなかなか寝返りをしてくれません。森の動物たちはなんとか寝返りをさせようとして……。イソップ物語を思い起こさせる3話が収録された、シリーズ物の2作目です。森の中の動物たちが、生きるためにどんな知恵を絞っているのか想像してみたい物語です。



### 『森と氷河と鯨 ワタリガラスの伝説を求めて』 著:星野道夫 文藝春秋

この本には、著者が北極圏の人々に伝わる神話を巡りながら旅をした記録が記されています。あるインディアンとの出会いにより、旅はさらに深遠な展開をしていき、物語は未完のまま終わります。迫力と美しさとエネルギーに満ち溢れている写真もおすすめです。著者が最後に遺した物語です。



# information



館内・近隣住区センターからのお知らせ

## 男女参画プラザ

TEL 03-3880-5222

FAX 03-3880-0133

**場所** L. ソフィア 2 階

**休日** 土・日・祝



←詳しくはこちら

## オンライン講座「知って安心！育休取得のコツやメリット」 (Zoom開催)

日 時:5/28(水)午後7時～8時半

内 容:育児休業取得に向けて制度を理解し、仕事と育児を両立していくために上手な休業の使い方を学ぶ。

定 員:20人(要申込・先着順)

参加費:無料

対 象:区内在住・在勤・在学の方

申込方法:電話/区のホームページからオンライン申請/FAX

※FAXの場合、住所(町名まで)・氏名(フリガナ)・年代・電話番号・FAX番号・メールアドレス・「育休取得のコツやメリット」を記入の上、送信ください。

## 消費者センター

TEL 03-3880-5385

FAX 03-3880-0133

**場所** L. ソフィア 2 階

**休日** 土・日・祝



←詳しくはこちら

## 本当に安くなる？～電気などの契約トラブルに要注意～

【相談事例】

電力事業者から電話がかかってきて「電気代が安くなる」などと言われ、電力の切替を勧められたので契約した。しかし、ごくわずかな金額しか安くならないことが分かった。

【アドバイス】

料金プラン等の説明を受けたうえで検討し、契約の意思がない場合は、はっきりと断りましょう。切替契約後でもクーリング・オフ等ができる場合もあります。少しでも不安を感じたり、困ったりしたときは消費者センターにご相談ください。

相談専用 03-3880-5380

相談受付 午前9時～午後4時45分(平日のみ)

## U&U クラブ クラブハウス

TEL 090-7214-7987

**場所** L. ソフィア 3 階



## パークで筋トレ！「UUいきいき体操」

場所:L.ソフィア体育館

日時:6/2・7/7・8/4・9/1・10/6・12/1・1/5・2/2・3/2 第1月曜日  
午前10時～11時

場所:梅島公園

日時:5/19・6/16・8/18・10/20・11/17・12/15・1/19・2/16・3/16  
第3月曜日 午前10時～11時

内容:専門の指導員がいます。みんなで楽しく運動しましょう！

参加費:無料 対象:おおむね65歳以上

申込方法:申込不要

※詳細に関しては、3階クラブハウスの広報紙にてご確認ください。

## 地域包括支援 センター関原

TEL 03-3889-1487

FAX 03-3887-1407

**場所** 関原2-10-10



## 持ってて安心！見守りキーホルダー

屋外で救急搬送された際や、認知症による歩き回りで保護された際など、見守りセンターから登録した連絡先に連絡が入ります。

対象者:● 65歳以上でひとりでの外出に不安のある方

● 認知症により見守りが必要な方、などの希望者

費用:無料お渡し

登録方法:登録方法についてのお問い合わせや、交付希望の方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

※梅田2～8丁目在住の方は、左記問い合わせ先までご連絡ください。

※天候や交通機関の運行状況などにより、イベントが中止・変更になる場合がございます。

## 梅田住区センター

TEL&FAX 03-3848-3421

**場所** 梅田6-26-1

**休日** 日・祝・5/26(月)



各イベントの詳細は  
HPやお電話にてご  
確認ください！



### ●悠々館

ハイハイ広場「溝井先生の親子でヨガ」

日時:5/15(木) 午前10時半～11時半

内容:0～1歳の赤ちゃんとお母さんの交流の場です。

申込方法:自由参加。当日、悠々館までお越しください。

### ●児童館

子どもの未来応援事業 職人体験「ミニ畳を作ろう」

日時:5/28(水) 午後2時半～4時

定員:定員制

申込方法:予約制 5/7(水) 午前10時～

### ●幼児活動ちびっこ広場

①子どもの日イベント「手形・足形アート」

日時:5/1(木) 午前10時半～11時半

②「ママトレ」

日時:5/15(木) 午前10時半～11時半

定員:定員制

申込方法:予約制 5/7(水) 午前10時～

③「パパサロン」

日時:5/17(土) 午前10時～正午

## 本木関原住区センター

TEL&FAX 03-3849-9735

**場所** 関原1-21-11

**休日** 日・祝・5/19(月)



各イベントの詳細や  
児童館のイベントは  
こちらから！

### ●悠々館

「キューピー講座(食)をテーマにした講演会」

日時:5/22(木) 午前10時～正午

定員:30人程度 参加費:無料

申込方法:5/12(月) 午前10時～ 窓口にて受付



## 島根住区センター

TEL&FAX 03-3850-9966

**場所** 島根4-19-1-101

**休日** 日・祝・5/12(月)



各イベントの詳細は  
HPやお電話にてご  
確認ください！

### ●悠々館

はんごうすいさん  
「飯盒炊爨」

日時:5/11(日) 午前9時～正午

内容:飯盒炊爨でごはんを炊いて、

みんなで食べます。



## アクセス

### 梅田地域学習センター

東武スカイツリーライン  
「梅島駅」より徒歩 3 分

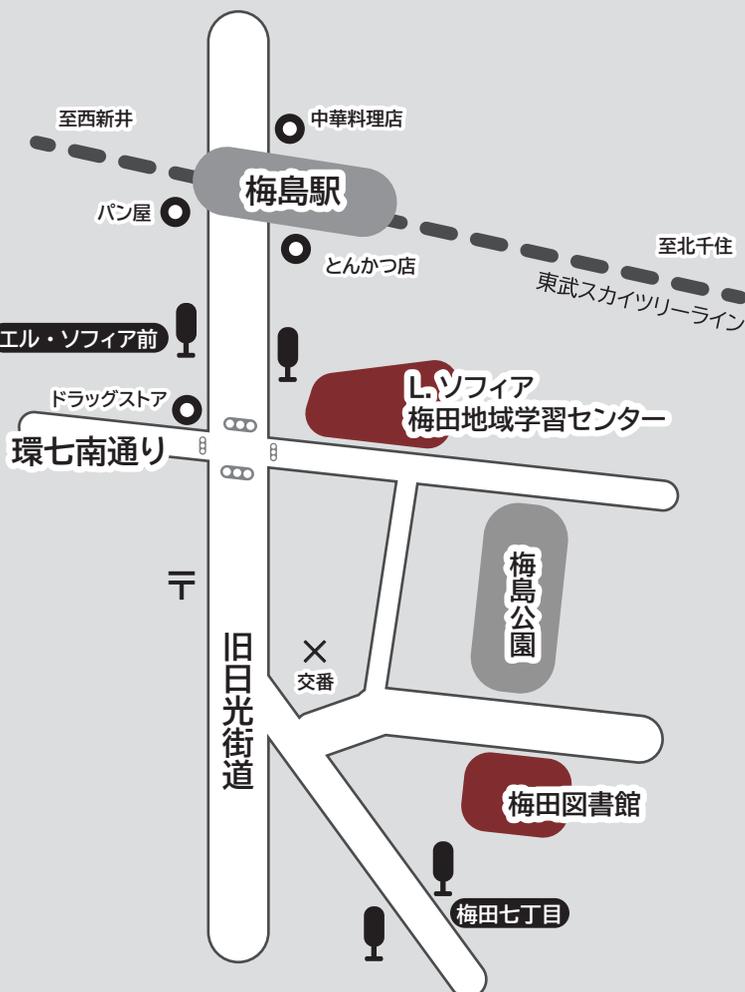
都バス王 49 系統  
(王子駅⇔千住車庫)  
「エル・ソフィア前」より  
徒歩 2 分



### 梅田図書館

東武スカイツリーライン  
「梅島駅」より徒歩 9 分

都バス王 49 系統  
(王子駅⇔千住車庫)  
「梅田七丁目」より  
徒歩 2 分



## 休館日

梅田地域学習センター  
5月19日(月)

梅田図書館  
5月19日(月)と5月30日(金)

※各学習センターで、足立区内 14 センター  
すべてのミニコミ紙をご覧になれます。

足立区梅田地域学習センター・体育館・図書館  
「かわらばん友(ゆう)」  
5月号(No.368 毎月1日発行)

発行/足立区梅田地域学習センター・体育館  
〒123-0851 東京都足立区梅田 7-33-1 L.ソフィア内  
TEL 03-3880-5322

梅田図書館  
〒123-0851 東京都足立区梅田 7-13-1  
TEL 03-3840-4646

責任・指定管理者/みんなでつくるあだちの未来共同事業体

ホームページやSNSにて最新情報を発信  
しています。皆様の「いいね」やフォロー  
をお待ちしています！



LINE 公式アカウント  
はじめました！  
友達追加をして最新  
情報をチェックしてみ  
てください！

ホームページ



X(旧 Twitter)



Instagram

