



@and-smile

管様のおかげで6周年を迎えることができました!

足の爪専科 いつまでも自分の足で歩こう

29年の臨床経験を持つベテラン看護師があなたのお悩みを解決します。

足のトラブルでお困りの方へ

- たこや魚の目で足が痛い
- かかとがカサカサしている
- 巻き爪で足が痛い
- 爪が厚くなって爪切りで切れないなど、こんな症状でお困りの方、お気軽にご相談ください。

足のつめ切り出張施術 @SMILEハウス

11月19日(火)・20日(水)
12月17日(火)・18日(水)
爪ケアコース 5,500円~ ※詳しくはお問合せください

お問合せ・ご予約は ☎079-556-8083

※施術中は電話に出られないため、その際は折り返しご連絡させていただきます。丹波篠山市河原町8 ☎10:00~17:00 火曜・日曜

smile-house すまいるアレコレ

電話・FAX・メールで、以下を明記の上お申込みください。【開催場所】SMILEハウス 西脇市西脇784

①希望のレッスン ②住所 ③氏名 ④年齢(学年) ⑤電話番号

Fitness 養生気功 11月7日・21日・28日 12月5日・12日・19日 木曜日開催 11:00~12:30 1回 3,000円 【講師】 福佐 成美 SMILEハウス ☎0795-24-1800	ハーブで作るスパイスとドレッシング 11月9日(土) 10:00~11:30 講習料 2,000円 材料費 1,500円 ※作ったスパイスはお持ち帰りいただけます。 【講師】 ハーブ&ログスオミ 敦美紀 SMILEハウス ☎0795-24-1800	呼吸と瞑想 11月7日(木)・21日(木)・12月5日(木)・19日(木) 9:20~10:30 1回 2,000円 【講師】 Chisato SMILEハウス ☎0795-24-1800
新美容カイト出張施術 11月12日(火)・12月3日(火) 13:00~17:00(体験付16:00) 1回 3,300円~ 美容カイトプラクティク業。 ☎090-1244-1391 [2面]	ドイツ式フットケア 出張施術 11月19日(火)・20日(水)・12月17日(火)・18日(水) 時間は要相談 爪ケアコース 5,500円~ ドイツ式フットケアつめきりん ☎079-556-8083 [1面]	体を整えるポイトレ 11月14日(木)・12月12日(木) 13:30~14:50 1回 4,000円 【講師】 宮崎 雅行 SMILEハウス ☎0795-24-1800
ハーブで作るリース 12月14日(土) 10:00~11:30 講習料 2,000円 材料費 1,500円 【講師】 ハーブ&ログスオミ 敦美紀 SMILEハウス ☎0795-24-1800		

耳より情報 補聴器の購入をお考えの方に朗報です!

西脇・多可にお住まいの65歳以上の方は、**補聴器購入助成金制度**があります。
助成金のご相談お受けします。

詳しくは、各自治体へおたずねください。

補聴器お試しできます **2週間無料体験貸し出し**

認定補聴器技能者 一般眼鏡作製技能士・認定補聴器技能者在籍店

メガネの木川

西脇市野村町1796-299 【営業時間】10:00~19:00 水曜日定休(祝日は営業)
☎0795-22-8676

播州織逸展 地域経済再生支援事業

播州織工房館 × ark(エードットアルケー) 地元作家さんとのコラボ

- 播州織あづま袋
- 堀井靴製作所レザーハンドル
- ark(エードットアルケー) バッグアクセサリ

11月29日(金)~12月11日(水) 10:00~17:00

お問合せ: 播州織工房館 ☎0795-22-3775 西脇市西脇452-1 月曜定休(祝日の場合は要日)

兵庫県丹波市 丹波大納言小豆 ぜんざいフェア

丹波大納言小豆を使った「ぜんざいフェア」が今年も開催されます。丹波市内の飲食店34店舗で提供される自慢のぜんざいをぜひお楽しみください。

2024 11.1 >> 2025 2.18

5,000円分のたんぱ共通商品券などが当たる **スタンプラリー開催!!**

【主催】 丹波大納言小豆ブランド戦略会議 丹波市/丹波ひかみ農業協同組合/丹波市商工会/丹波市観光協会/丹波大納言小豆生産振興会/兵庫県丹波県民局

【お問合せ】 丹波大納言小豆ぜんざいフェア事務局 (株)シティライフNEW MAIL: info@tamba-zenzai.com TEL 06-6338-0640 (受付は平日の10時~18時) 公式サイト <https://tamba-zenzai.com>

丹波竜フェスタ2024 ~ワークショップ大集合!作る、学ぶ、楽しむ~

2024.12.1(日) 10:00~15:00 やまなみホール・山南住民センター周辺

体験しよう! 恐竜に関する 10:00~15:00 ワークショップ大集合

化石をみつけよう! 10:00~14:00 化石発掘体験

おいしいものがたくさん! 11:00~15:00 丹波のグルメ村

他にも 恐竜や化石の展示、丹波竜等恐竜セミナーを開催(事前予約)

お問い合わせ 丹波電化石工房はリニューアル工事のため閉館中です。丹波市教育委員会 恐竜課 丹波市山南町谷川1110 TEL 0795-77-1887

ハンズコテラ 道具の達人

そろそろ大掃除の季節がやってきますね! リポーターKumiがハンズコテラで掃除におすすめの商品をピックアップしてきました!

掃除に!お役立ち編

- スクレーパー付 ハンドブラシ
- 2WAY ハンドブラシ
- 手縮み座敷ほうき (長柄1370mm・短柄870mm)
- 日本製グリンテック
- ヒルブラシ
- ダストパン&ブラシ
- リットリフレーム
- チトリフレーム

ハンズコテラ 小寺 祥之さん

公式LINEはこちら

【本店】多可郡多可町加美区寺内117-1 ☎0795-35-0298
【加東店】加東市上中3丁目59 ☎0795-43-0005
☎(月~金)7:00~18:00 (土・祝)7:00~17:00 日曜

赤とんぼの介護おたすけ隊!

赤とんぼでは介護保険で受けるサービスとして、主に以下のサービスをご提供しています。

このサービスは要介護の申請をし認定を受け、ケアマネジャーによるケアプランの作成をされて在宅生活を送られている方が対象です。

介護保険の申請手続きをして認定を受けると、どのようなサービスを受けられるかご存じですか? 今回はサービスの内容についてお話しします!

福祉用具貸与 福祉用具をレンタルできます。 ※介護度によって利用可能な用具が決まれているため、受けられない場合があります。

歩行器 歩行補助杖

特殊寝台(電動ベッド) 歩行補助器

移動用リフト 体位変換器

自動排泄処理装置 床ずれ防止用具

認知症老人徘徊感知機器 スロープ

特定福祉用具購入 ※1年間10万円が限度額です。指定事業者からの購入でないと対象になりません。 ※20万円が限度、事前申請が必要です。

住宅改修 在宅の要介護者が住宅改修を行なう場合に支給される改修費です。

手すりの取り付け

段差や傾斜の解消・洋式便座への取替え

引き戸への取替え・新設、扉の撤去 その他3項目

赤とんぼではレンタル・購入前にお試し利用もできます(一部商品に限り)。介護でお悩みの方、レンタルや購入または住宅改修など詳細は赤とんぼへお気軽にご相談ください。

あなたのやさしさのお手伝い **介護ショップ 赤とんぼ**

西脇市西脇1239-2 介護ショップ ☎0795-23-4080 ☎9:00~17:00 日・祝日
居宅介護支援事業所 ☎0795-24-7500 ☎9:00~17:00 土・日・祝日

美容カイト 出張施術

@SMILEハウス
11/12(水)・12/3(火)
13:00~17:00
(最終受付16:00)

骨盤調整 30分 ¥3,300

オプションメニュー(ドライヘッドスパ、ひざ下むくみケア)もプラスできます。

12月までSMILEハウスさまだけのお得なメニューあり!
ご予約は公式LINEより、お願いいたします。

美容カイトプラクティク
☎090-1244-1391
西脇市野村町

軽トラ1台分5,000円~!

お家まるごと
お片付け増加中!
不用品処分
お見積り! 会社様
大歓迎

お家まるごと片付け、倉庫・納屋・遺品整理、庭の片付け、剪定等どこに頼めば良いかわからないこともご相談ください。

(有)カワキシ (担当: 遺品整理士 川岸)
☎090-8828-1463
西脇市黒田庄町前坂458(事務所)
一般廃棄物・産業廃棄物収集運搬業
https://kawakishi.com/

年中無休・完全予約制

初めての方限定
首・肩・背中の
痛み専門 **肩甲骨がし**

「&smile見ました」で
通常1回 ¥4,000を
3回セット ¥9,000

他、坐骨神経痛・椎間板ヘルニア・腰痛、
便秘・頭痛・むち打・ひざ痛・股関節痛・五十肩等にも。【~12/30(月)まで有効】

整体院 播磨健友館
☎0795-42-9910 (※完全予約制)
加東市梶原329-3
加東市梶原を北へすぐ
8:00~20:30 12/29・31 連休

指導経験豊富な講師が責任を持って指導します!!

中学生 文法を重視し、
「&smile見ました」
の基礎力を養成。
高校生 単語・文法・解釈・長文読解を
総合的に学習し、大学入試に
対応できる英語力を養成。

個人の希望に応じて、
曜日・時間など対応します。
英検・TOEIC対策も可能

英検合格例 準1級(大1生・高3生) 2級(多数) 準2級(小6生)

創設以来の卒業生合格大学
【公立】東京海洋・徳島・兵教・横市・兵庫県立
【私立】同志社・関学・立命・龍谷・近畿・甲南・
京産・中京・神院・京女・同女・武庫女・神女・関外短

梅田塾 ☎090-1071-7925
西脇市小坂町93-15

住みよい庭づくり

お庭の事なら何でもお任せ下さい!

GardenLinkの庭づくり

新築外構・ガーデンリフォーム・アプローチ・塗り壁
モルタル造形・ウッドデッキ・ガーデニングルーム・パーゴラ
カーポート・テラス・フェンス・トータルプロデュース etc

お庭・外構・エクステリア専門店 GardenLink

営業時間 9時~18時 (不定休 (お問い合わせ下さい))
〒677-0054 兵庫県西脇市野村町1543-2
TEL 0795-20-7277
E-mail gardenlink@gardenlink1128.com
URL http://www.gardenlink1128.com/

由美先生のカラダ☆ゆる楽コラム

助け合う筋肉
専門的には「拮抗筋」として、運動の際に反対の動きをする筋肉と定義されますが、うまくバランスを取り合って働くので「助け合う」と言っているのではないかと考えます。

たいてい、縮んで働く筋肉と、伸びて働く筋肉がセットになっている感があります。二の腕の力こぶと反対側、太ももの前と後ろ、内と外などです。日常生活でも、首や肩などにもあります。縮んで働く方が強く、トレーニングなどの結果も出やすいのですが、それによって相手の筋肉とバランスがうまくいかなかったりすることもあります。

バレエの基本の中には、このような助け合う筋肉をバランスよく使うコツが自然に含まれています。そんなアレコレをわかりやすく説明しながら進めるゆる楽な一どのレッスン。お問い合わせはもちろん、コラムのご感想などもお気軽にお寄せくださいませ。

バレエと着付けとストレッチのぶろむな一ど
お申込み・お問合せ 「ぶろむな一ど 小野市 ゆる楽」
080-5716-1562 (田中) または promenade.y.com@gmail.com

ゆる楽バレエストレッチ®@納屋

播磨町「納屋haccorito」でのリアルレッスンです
第3金曜 10:30~11:40

ゆる楽バレエストレッチ®
オンライン予約制レッスン
個人または少人数のお友達同士で受講できます
レッスン受付日をブログ、インスタで随時公開

西神中央文化センターレッスン
(078-991-5688)
ゆる楽ストレッチ..... 毎木曜 10:20~11:20
大人の基礎バレエ..... 毎木曜 11:25~12:40
★体験レッスン申し込み受付中
※スケジュールは変更する場合があります。

テニスシーズン到来!! テニスを始めてみませんか?

第165期 新規入会キャンペーン (11/1~1/31) 165期(1月末まで)を受講いただく事が条件です

インドアで快適テニスライフ!

体験レッスン受付中! 「チラシを見た」で1,100円が0円!

入会特典
特典1 入会金 0円 通常料金
●一般クラス...5,500円(税込) ●ジュニアクラス...3,300円(税込)
特典2 11月 レッスン料 半額!!
●一般クラス...5,500円(税込) ●ジュニアクラス...3,300円(税込)
特典3 ラケット または バッグ プレゼント!

ご入会手続き時に必要なもの(キャンペーン時) 入会登録料 2,200円(税込) 11・12月受講料 曜日クラスによって異なります 遺撮・風印 1月分より口画像替となります

アオノテニススクール ☎0790-45-1845
お問い合わせ・お申込みはお気軽に ホームページで詳細をご覧くださいませ
https://www.aoundoukouen.com アオノテニススクール 検索

★動物愛護センター「災害時のペットとの同行避難」★おたより
★図書館からおすすめの一冊「私のげぼく」

紙面に載せきれなかった記事はこちら→

プレゼントはこちら→

Gohôbi 藤井SK工房

心も首も暖まるストール、スヌード、バック、ハンカチも合わせて。

mulberry fabric
職人技が光るコットンツイード
優しい肌触りをぜひ感じてみてください。

Date 11月1日(金)~13日(水) Time 10:00~17:00

I♥播州織逸品展 お問い合わせ:播州織工房館 0795-22-3775 西脇市西脇452-1 月曜定休(祝日の場合は翌日) 地域経済再生支援事業

POLES

24年秋冬新作コレクション
「驚かす」をテーマに、森をテーマにした、ワンポイントを施したアイテムを展示しています。

MOHIKAN STYL
もっちりとした着心地と、変幻自在にアレンジができるストール。他では絶対にならぬ、しっとりとした形状が特徴です。是非お試しくささい。

TAKEUCHI
MADE IN JAPAN QUALITY BANSHU
ソーイング竹内
1930~1960年代を中心とする古き良きアメリカをイメージし、その時代のファッション・カルチャー・音楽・スポーツなどの要素をアイテムに散りばめました。

Date 11月29日(金)~12月11日(水) Time 10:00~17:00

Honda Cars 西脇 滝野店

N-BOX JOY ターボの魅力

NEW! ふらっとテラス
N-BOX JOY だけの空間
後席を前に倒すと広くフラットな空間が出現

ディーラーオプションでドレスアップもおすすめ!

滝野店で試乗受付中

フロントのロゴがいいね!

DEALER OPTION アクティブフェイスパッケージ

DEALER OPTION デカール(サイド&リア)

LETORO がかわいい

JOY ジョイ 登場

「ひとり時間」を楽しむ

N-BOXに新しい顔!

より道のすすめ

写真が印刷のため実際の色とは異なります。●価格・仕様・品質・適用・装着に関する条件・注意事項等につきましては、営業スタッフまでお問い合わせください。●掲載内容に明らかな不備があった場合や不正確をお断りする場合があります。ご了承ください。

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。

Honda Cars 西脇 滝野店
U-Select コーナー併設店
☎0120-39-4320 ☎0795-48-4320
加東市上滝野1-6
受付9:30~18:00
/水曜、第1・3火曜休

西脇店
☎0795-38-7323
西脇市西脇940
受付9:30~18:00
/水曜、第1・3火曜休