れます。

また、受診の内容を充実す

や救急医療に重占 なお、循環器医療

が置かれる予定で

紹介予約制 救急の患者を除 るために、次の制度が導入さ

療機関から紹介された患者 き、原則として、地域の医

都保健医療公社

くわしくは財東京

完成予定図

**逆紹介制等** 紹介患者は病状

についてのみ診療

設が、平成2年オープンを目指し建設されています。

その健康を維持することにかかわりの深い2つの施 だれでも、自分の健康には、関心が高いものです。

今回は、完成間近な2つの施設「東部地域病院」と

「東京武道館」の概要をご紹介します。



Ö

文

中之台小

かず 数 デ 368 この数字は、昨年区内で発生した火災件数です。最も多いのが放火の87件で、たばこ69件、火遊び59件と続いています。これから、年末にかけて最も火災の多い時期です。皆さんも火元には十分気をつけ、防火を心がけてください。

東部地域病院

8萬飾区亀有五丁目14番

## 東部地域病院 東京武道館

# 平成2年1月オープン予定 亀有地区(JR亀有駅徒歩3分)に

によって、現在、亀有地区 置づけられ、地元開業医と連公設民営型の病院が、東京 江戸川)の中核病院として位 たるなど専門的、総合的な医 R亀有駅から徒歩3分という 携し、協同で患者の診療に当 足立区にとっては、 開設は、来年7月の予定、 J く、公立総合病院がなかった便利なところ。病床数が少な 脳神経外科、泌尿器科、耳鼻 科、小児科、外科、整形外科、 の施設といえます。 咽喉科、放射線科、麻酔科の 室が6床設置される予定で 床(開設時は100床)、集中治療 12科で、病床数は、一般が300 診療科目は、内科、循環器 公立総合病院がなかった 区民待望

関を当病院で紹介

東京都保健医療公社によって

療機関です。

運営されます。

(足立、葛飾、墨田、江東、

この病院は、都の東部地域

場所は葛飾区亀有5-14、

都によって、現在、

に建設されています。

師とが協同で診 療を行う 医師と病院の医 に応じ紹介した ついては、必要

開放型病院としての取り組み 紹介により入院した患者に

救患者等は、同じような段 階で住所地最寄りの医療機 必要に応じて受診する。 った段階で元の医療機関で が回復、安定し、この病院 この診療継続が必要なくな

ープンに向け「東京武道館」

わしい造形で表現されていま の群れのイメージで構成さ

世界都市「東京」にふさ

めです。

綾瀬駅の北側にある東綾瀬 その一角で来春2月オ



東部地域病院建設現場

常磐線(営団地下鉄千代田線) 亀有駅北口下車 徒歩3分



を指導します。

世論調査」を実施します「足立区政に関する

健康体力相談室 健康づくり

たは作文の作品の中から次

になっています。 距離60%) 10人立で2階建 紅) 12人立、遠的場(射程

の標語、「足立区の未来像」

ついての絵やイラストま

目在住)「緑が聞こえる 黒沢育子さん(関原一丁

・私のあだち

「足立のイメージアップ」

型態測定や機能検査を行い

スポーツ活動について

人一人に適した運動処方

修室、情報資料コーナー、

至、情報資料コーナー、駐

そのほかに、4千席の観覧

車場が設置されます。

改修、親水化を図り、3世代 設にともない、東綾瀬公園の として、みなさんの前に現わ めていく計画です。 スポーツ公園として整備を進 武道館。あだちの新しい仲間 また、区と都では武道館建 国際試合もできるこの東京

調査対象 区内在住の20歳

本庁舎・広聴係

以上8歳未満の方から無

します。ご協力ください。 を訪問し、聞き取り調査を は毎年「足立区政に関する 基礎資料とするため、区で

調査方法

区民の声を区政に生かす

作為に選んだ2千人の区

《11月21日~12月2日》

ご協力ください

世論調査」を実施します。

調査会社の調査員がお宅

り調査

象者宅を訪問し、

を訪問し、聞き取調査員が調査対

調査期間 問合せ先

11月21日~12月

### 平成 2 年 活系

め、山並み、雲形、波紋・人々 着いた雰囲気に表現するた 本武道館につぐ大きさです。 の規模は1万7千平方だ。日 体の大規模総合体育施設でそ の建設が進んでいます。 施設全体は、伝統的で落ち 都が初めて建設する武道主 す。 主要施設は次のとおりで

第一武道場 畳敷で柔道、 大武道場 天井頂部から自然 道 ボール、バドミントンなど 武道競技をはじめ、バレー 道、合気道そのほかの各種 採光を取り入れ、剣道、柔 気道などを主体とします。 にも利用できます。 弓道、なぎなた、空手

す。 りましょう。防災は、地域非常に難しいとされていま と協力して被害の防止を図

大地震の発生はくいとめ の連帯まちぐるみ!

れています。し

かし、現在ではその予知は、

火事〟としないで、皆さん

地震を「対岸の

第2武道場 板敷で剣道、

弓道場 近的場 (射程距離28 ぎなたなどを主体としま 先に皆さんから募集した の方が最優秀賞に決定しま

最優秀作品決まる

「窓スカイ&リバーフォーラム」

られなくても、私たちの英 《災害対策課》

の発生が予想さ した直下型地震 東京でも、こう 地震であったた 源の浅い直下型 なったのは、震 失なわれまし くの尊い生命が 私たちの住む 大きな被害と 瞬にして数多 コの大地震に も十分気をつけ ンフランシスコ 家屋の倒壊等に

火防止をはじめ 生の際には、出 庭で備えてくだ 品の用意を各家 のほか非常持出 さんの記憶に新しいことと 襲った大地震の災害は、皆 サンフランシスコ市一帯を 去る10月18日、 米西海岸 きます。それには日ごろの 知と努力によって震災を最 備えが何よりも大切です。 少限にくい止めることがで

Par B Hara

東京武道館見取図

20

思います。

サンフランシスコ地震の

携帯ラジオ、そ 電灯、飲み水、 教訓から、懐中

この地震で、

125

場 所 定員 費用

千住保健所各30人

江北保健相談所

足立保健所

江北保健相談所

車和保健相談所

中央本田保健相談所

足立保健療

足立保健良

江北保健相談所 5人 無

江北保健相談所 25人 無

千件保健所名%人

- 次梯1%

500円 女性

活

第2回

まらつくり

フォーラム

楽しい催しがいっぱいで や実演・体験コーナーな の自主クラブ、教室の勇

物

婦人フェスティ を増センター ・このご ・このご

12/5 午前10時~11時 足立保健所

午前9時~9時 東和保健相談所

11/21 中央本町保健 午後2時~3時 相 談 所

毎週火曜日 足立保健身中央本町保健相談所

歯科衛生相談 毎週水曜日 江北保健相談所 田 週 金 曜 日 干 住 保 健 所 東和保健相談所

1/2800

第1-2-3

午前9時30分

~11時30分

第4木曜日

~11時30分

~3時30分

精神衛生相談 午前9時30分

痴呆(ぼけ)の 11/22水

つ家族の会

お年よりをも 午後 1時30分

火曜日 こころの相談

午後2時~3時

午後1時~2時

11/16·24 午前10時~11時

管轄の保健所

保健相談所にお問い合わせ下さ

乳ガル検診

女性のがんの

一般健康診査

おっぱいの会

予防教室

申込方法・対象 内容

100円 から電話による個人予約 対象…満30才以上の区内在住の

11月16日(水午前 8 時30分

直接会場へ。

を学びます。

対象…30歳以上の区民

一次検診 電話予約。 対象…40歳以上の区民。 内容…個診・身体測定・尿検査・ 調部火線検査等。検査の結果必要

(免除制度 す。 ※健康手帳をお持ちの方は必ず

お持ちください。

電話予約。 対象…0~3歳6カ月の乳幼児 歯科検診・虫歯予防教室・必要な 方のみ予防処置(薬の塗布)

当日会場へ 対象…おっぱいで育てることに 関心のある方。妊娠中の方。子育 て中の方。 赤ちゃんも一緒にどうぞ。

電話予約。 対象…なんとなくゆううつ、職場、学校に行きたくない、ささい な事が気になる、家から出たくない、などでお困りの方および家 族。

電話予約。 なんとなく、ゆううつ、イライラ する、人に話せない悩みがあるな ど心の悩みについて専門医が相 談に応じます。

対象…痴呆(ぼけ)のお年よりを

介護の方法を学びあいましょう 講師…高橋正雄氏(中部総合精神

料 内容…お互いに悩みを出しあい

保健センター精神科医師)

雷跃马机。

常跃又软

もつ家族の方

内容…乳がんの自己検診方法等

のある方には精密検査を行いま

申込・問合せ先

옴

Pf

保

SE.

相

额

すこやかな成長の 心じています。お べテラン保母が育

相談の秘密は厳守しま

経験豊富なベテラン保田が相談に応じます育児についてわからないことや悩みのある方に 乳幼児すこやか相談

衛生

相談時間 いずれも午前9 相談方法 電話および面接 相談方法 電話および面接 1111代

●小泉舎国等ライット
『1月のビデオコンサー青年センターの催し

対象 区内在住・在勤者で 18歳以上の方 20人

時 11月25日出、午後7 ター 2000 C 音年センアー 2000 C 音年センプ・ツアー 88」

11 歳

運

動

28

H

協力をお願いします。

・問合せ先

☎ 足 888 立 1 5 社



トーマ 「指導者の心構え」 山崎浩子さんの体験談がは、1000年の心構え 公開講座

まちづくり フォーラム (午後2時〜4時)

(午前10時~) 午後3時)

近隔5区6市 紹介コーナー (午前10時~) 午後3時)

発表コーナー

(年前10時~) (年後3時)

竹の塚センター 4階

## 三 第 39 回 落合恵子さん

演 演奏 大会 

辈 ★ 竹の塚社会教育館
\* 竹の塚社会教育館

を区

★四新井納税貯蓄組合連合等校賞 浦原中学校

(Fi)

税金

カラープリント

至是

大 人 人 大 東山 大 東山 大方法 直接家 車込方法 直接家 車込・間合せ先 福祉センター

直接窓口または

東部区民 1

井納税貯蓄組合連足立納税貯蓄組

東西の高少島

出張場所 佐野区民事政所 江北区民事務所 11/27月 いずれも、 午前9時から 午後4時まで 宮城分室 竹の塚区民事務所 並 財田分室 西新井区民事務所 談 鹿浜区民事務所 舍人区尼事務所 伊興区民事務所

活力あるまちづくりと特適環境の創造に向けて

模擬店・苗木配布・風船配布など

参加区・市の紹介パネル・埼玉県南5市、まちづくり協議会

家センター 3・4 新 ●彫刻コンペティション入賞作品(模型)展示 ●まちづくりフォト展示

会を生す、明日を対 のでは、明日を対

婦人大学

明日を紡ぐ公開講座

●走ちづくりパネル展示

教育センター ●企業館(NTT、車売電力、車売ガス)

1~3階 ●区内でとれた魚の展示 ●野鳥みどりの写真展

、時代の表現

50人 (応募多数

「税に関する作文」中 学 生 対 象

入選者決定

税

金

●北野大さん/登場

問題提起 戸沼幸市氏(早稲田大学教授) パネラー 墨田区、荒川区、板橋区、川口市、

草加市、八瀬市、足立区代表

大学生による「あだちまちづくりイメージコンセブ

理戸師所10時事

市おはなしキャラバン 浜島代志子氏 (松

定員 80人 申込方法 申込方法 間合せ先 の 0 3

直接窓口また

ねんきん出張相談

野本センタ

ご利用ください

舎・推進係 **☆**805 舎・推進係 **☆**805

100

日 時 所では、足立社 会保険事務所の 年金専門官も参加します。

新集する農園 左表のとおり り 区内住在で耕作地が 無く、園芸に熱意のある 無く、園芸に熱意のある

5千円(返還しませ

庁舎・区民生

生活係 ☎80

間合せ先

11月23日(木)、午前 11月23日(木)、午前 11月23日(木)、午前 11月23日(木)、午前 11月23日(木)、午前

読書週間記念講演会

午前

内容

して免除されていた当時の追納の保険料額は原則と

開合せ先 は 書を請求し金融機関で納め でください。 保険事務所 ☎000111 係 **☆88**5161

・ 金融機関で納め うるときは、納付

慧

自 8

家菜

鬼除期間のある方へ国民年金保険料の

4.5 定 い 息

年主囲教研究会会場 (味噌は) ずわまケ後 (味の人・ / 味)

足立段務署 管内	月日	場所	所在地	電器
	11月22日	足立農業共同組合本店	中央本町1-4-3	<b>☎</b> 887-7501
	24⊟	足立区役所(本庁舎)	干住 1 — 4 —18	<b>2882-1111</b>
	28⊟	東部区民福祉センター	<b>東級瀬1−5−17</b>	<b>☎</b> 605-7101
	30⊟	竹の塚社会教育館	竹の家 22517	<b>28</b> 850-3107
	12月4日	足立区投所(本庁書)	千住 1 — 4 —18	<b>☎</b> 882-1111
-	月日	編 所	所在地	電話

西 11月22日 足立農業共同組合本店 中央本町1-4-3 〒887-7501 27日 含人社会教育館 含人1-3-17 章857-0008 西部区民福祉センター 鹿浜2-24-2

養護学校で、

学校祭

29.76.30~27.30.31 %1.38~30.35.37~30 E-14.69-66.68.69 50-58.50-507.59-53 56.56~57.581.50 585~550.555~530.1400~14 名人-丁目 含人五丁目 入台五丁目 4~8.12

、西新井税務署 立税務署 ☎88509 収係 ☎88509 収係 ☎886

事業) 長向上訓練「危険物取扱者 受験準備講習」(同和対策 手業)

## 掲示板

ご協力を か可能になりました。 お願い は、3年以内に水洗工事をこの地域にお住まいの方 し ま

司 名 全部告示区域

- 課題整係

882

水洗化が可能になりまし ਭ た

全国青少年健全育成強調月間

ずこや

か

に育て

一般表示区域 西井(月日 2~6.9.10.12 1.7.8.13 元 9.12 30, 34, 36, 30, 33~27 F 0%

す。のでご利用ください。 り 間合せ先 中央本町庁舎・ 大計画調整課助成係 ☆80 5208

### 縦 生 覧 活

L 《都市計画決定》

丁目22番地内) 「日22番地内」 「日22番地内」

李

次けられ☆とい。 庁舎・商工振興課融資係○1月申込・間合せ先 中央本町○2005191

文学教室 万葉集產院記》 年内に足立区中小企業融資を 受けたい方は11月中に申し込みを

・ 「応募用紙」に ・ 「応募用紙」に ・ チュアのチ

統行事、河川、街なみなが、旧跡、文化遺産、伝所、旧跡、文化遺産、伝統 ふるってご応募

## コンクール

東保木間区民農園 東保木間1-6 花细区民農園 花 2016-2 扇区民農園扇 3 -17 北級美区民業園 谷 中2-16 六町区民農園 六 町2-5-1 保木間区民農園 保木間5-22 都市農業公園 産 浜2-44 100 神明南区民農園 神明南2-3

募集農器名所 在 地区画数

伊爾区民農園 伊興5-15-20

古千谷区民農園 古千谷2-7-3

西伊韓区民農園 西伊胸4-9-7

入谷区民農園 入 谷4-8-

大谷田区民農園 大谷田 5 -12

四沼区民農園 四 沼2-

本木区民農園本 木2-31



にある募集案内をご覧くくわしくは、各区民事務などの設備はあります。などの設備はあります。などの設備はあります。

おださい。 生所、家族全員の氏名、 日間、家族全員の氏名、 日間、家族全員の氏名、 日前、家族全員の氏名、 日前、家族全員の氏名、 日前、家族全員の氏名、 日前、家族全員の氏名、 日前、家族全員の氏名、 日前、家族全員の氏名、 日前、家族全員の氏名、 日前、京族の大学、 日本の大学、 日本の大学・ 日本の大学

127

りました。西保木間二丁目 ップの球根の植付けが始ま 写真が送られてきました。 住の吉野彰さんから1枚の

「足立で、今年もチューリ

ています。12月から3月に およそ10戸の農家で栽培し ーリップの発祥の地。区内

足立区は、促成切花チュ

荷に向けて、ご夫婦で一身 の増田久助さんが来春の出

体となって働く姿に感動

シャッターを切りまし

およせください。 投稿をお待ちしています。

まちかどの話題、どしどし ※広報課では、みなさんの 屋さんの店頭を飾ります。 かけて出荷され、都内の花

今回の大会でも高校生かで盛んに行われています。

上は60歳代の方まで参

当日の熱戦の模様

た」と吉野さん。

先日、

西伊興三丁目に在

このページでは、地域版として皆さん の生活に役立つ情報や身近な話題を提供 します。

光った…。

この、鷲にまつわる伝説

創建

たちでにぎわいました。二

日本から流出し、

けてはいません。

保塚図書館も負

ころ、一羽の鷲が飛び回り、 て一心に戦勝祈願をしたと 綾瀬川で身を洗い心を清め 駆けつけた新羅三郎義光。

ようになったのは戦後のこ

後なまって「とのまち」に。 「とりのいち」と呼ばれる

川面が源氏の白旗のように

一の酉の11月9日は熊

日本の美術」がな 築・工芸までという「原色

原始美術から近代の建

クな資料も。

んと全32巻。

は、すでに「とりのまち」すが、応徳2年(1085年)に やお酉様の始まりは不祥で のある花畑大鷲神社。

花畑大鷲神社(花畑7―16 の酉の21日にも市が立ちま まり出て、熊手を求める人 手市が立ち、露店も10軒あ 西様の本家でもあります。 と(浜中宮司談)。浅草のお

収蔵されている浮 世界の各美術館に 電話やハガキでどしどしお寄せください。 連絡先 本庁舎・広報課 〒120千住1-4-18 ☆882-1111代

## わたしのまちかどスナップ

## テューリップの植物的始まる



早春の出荷めざして植付に 励む増田さんご夫婦

しむには、ある程度の体力 バレーボールを本格的に楽

醐味のひとつです。しかし、 きまる、バレーボールの醍 コートに強烈なスパイクが

と技が必要。

浜センターで行われ、女性 レー」の大会が10月22日鹿 わえるよう作られたのが しみを、誰もが手軽に味わ 「ビーチボールバレー」で そんなバレーボールの楽 その「ビーチボール

まで、誰でも楽しめる生涯 りひろげました。 約15人が参加し、熱戦を繰 16チーム、男性5チーム、 スポーツとして、いま区内 「お年寄りからお子さん

工事情報

委員の吉田仙一郎さん。

)下水道 道路 (舎人六丁目10~12、 近(~3年3月)鹿浜 東伊興町、伊興町狭間付 六月第七児童遊園 ~2年3月) 三丁目付近(~2年3月 一丁目8、~12月 (六月

「アターックル」相手の ビーチボ ルバレー大会

150人

が汗

果を競ったり、各チームと 年に何回かは、今回のよう 設け、みんなが楽しめるスない。など独特のルールを と主催者の1人、体育指導 の交流を深めたいですね な大会を催し、日ごろの成 ポーツをめざしています。 回でボールを返してはいけ 加しました。足立区では"1

みませんか。 品。足立区特産「ビーチボ みなさんもぜひ、 ールバレー文化」の創出? ボールも足立区の特注 参加して



### 梅島栄町会●

3日、第三中学校の父兄に

荒川千住新橋緑地で11月

▲日光街道▼

父親ソフトボール大会●

-ル大会」が開かれ、約200



にソフトボール

球部チームの計 別参加の生徒野 ム、10回記念特 ムと教職員チー TAOOBFI

14チーム。 毎年11月3日

るみの

動に積極参加を と「親父の会」

ポスターです。 たら梅島栄町会の放火注意 ラスな図柄。なにかと思っ 9月と続けて2件放火が発 梅島栄町会では今年8・ 踊るひょっとこのユーモ

案しました。 ーがコピー、デザインから ポスターは、町会メンバ

住中居町24、~2年2月)

千住中居町公園改良 2~8、~2年1月)

長がこのポスター製作を発 会でも必要」と吉田末雄会 生、「放火防止の運動が町内

~2年3月、新田三丁目

防ごう

工事情報 置(新田二丁目2~8、 月)コミュニティ道路設 月)路面側溝改良(梅鳥 歩道設置(梅田三丁目12 ~梅田四丁目、 丁目13~15、 ~2年1 ~2年2

自主製作の 大イベントに。 第三中では、 放火注意ポスタ 梅島栄町会

と話していました。

会ごとにまとまった10のP 晴れの下で、熱戦を展開し

町

TA父親チーム、2つのP ました。出場したのは、 人が参加し、さわやかな秋 よる「第10回父親ソフトボ

110... ご火 元.

行事にこれほど多くの父親 がなく、お母さん方も昼食 が参加するのは都内では例 って参加する町ぐるみの を用意するなど、家族こぞ 行事となったもの。PTA を9年前に結成、その恒例

られる楽しい大会でした。 徒野球部チームが優勝しま ツとしたプレーが随所に見 したが、父親たちのハツラ れなくなったそうです。 生徒の非行はほとんど見ら トーナメントの結果、生

苦心したかいがありまし が目に付きやすく好評で、 はないですか。ひょっとこ ターを作るのは珍しいので ました。 吉田会長は「町会でポス

作。タテアなど、ヨコもなる ク塀等10ヵ所に張り出され 10月15日から町内のブロッ 印刷まで手がけた自主製

動が盛んになるにつれて、 学校を中心とした地域の活 伐に父源頼義の援軍として 酉の市で大にぎわい 平安中期のころ、奥州征 花畑大鷲神社



参道は店と人でぎっしり。 鳴ってにぎやかです

書館の美術書コーナーです。 らも同時に楽しめるのが図 まず、佐野図書館。大型 芸術の秋。読書の秋。どち 美術にも親しめます 行き大鷲神社前下車 佐 野 •

保

塚

义 書 館

工事情報

界美術全集」全25巻。そし 集」全25巻。「世界美術全集」 美術本では「浮世絵大系」 の作品が見られる「現代世 全1巻。ミレーやモネなど が全17巻。「日本美術絵画全 集や昭和19~25年の新聞縮 のころを写した各地の写真 47巻。このほか明治・大正 本絵巻大成」と合わせて全 物戯画などが収まっている 記や伊勢物語絵巻、鳥獣人 科事典」全11巻。紫式部日 が全18巻。「原色浮世絵大百 世絵を集めた「浮世絵聚花 日本絵巻大成」は「続日

刷版など、ちょっとユニー 写楽や広重「千住の

大はし」も(浮世絵大系) ◎下水道 3月 神明三丁目付近(~2年 木三丁目39、~2年3月

保塚図書館 佐野図書館

花畑大鷲神社

## 路面側溝(西加平二丁目 六木水の森公園改良(六 丁目」、 52

東和センター・トレーニングルーム

エアロビクスに

工事情報

(**本**6286201) まで。

わしくは、東和センター 登録申し込みは予約制。

公園 1~六町

館に寄ってみませんか。夜 保塚図書館 佐野図書館 8時まで開館しています。 858 1 5 5 3

立ち、神楽が奉納されます。 (島根4-25-1)でも市が

手締めが

駅からバス花畑桑袋団地

1) 北千住駅、五反野

※このほか島根の鷲神社

### **▼環状7号線**▶

つサークル。怪物どころか る怪物 "トロル" の名をも

たちの集まりです。

7年前に結成され、

## 東和センター●

人形劇サークル トロル

手な人など多才な人の集団 意な人、ナレーションの上 くりから、大道具、効果音 を生かして、脚本、人形づ です。このメンバーの特技 は12人が活動中。 この12人、手芸や絵の得

北欧のおとぎ話にでてく お母さんは多才人 人形劇サークル 10000



毎週火曜日千住あずま住区センターで練習



気軽に利用してください

れでもOKです。 ますよ。 た、近くにもあり 遠くてというあな 気。でも、ジムは ットネスは大人 スイミング。フィ 健康な方なら、だ ムは、18歳以上の トレーニングルー 東和センターの

道路 道舗装 (綾瀬四丁目13 四丁目2、~12月)綾瀬良(綾瀬五丁目3~綾瀬 駅自由通路整備(綾瀬三 町49~千住関屋町8、 路面側溝改良(千住河原 ~2年3月) 路面側溝改

~31、2年2月)

幕もありましたが、大好評 が忘れられなくて」とはリ れど、子どもたちの喜ぶ姿 ンガの家。が風で倒れる で足立まつりにも登場。プレ ーダーの藤本さん。 お近くで、フィットネス 今年は「3匹の子ぶた」

募集中です。

218) まで。メンバーも 等の出張公演もしていま ずま住区センター ( 2821 ※トロルは、町会、小学校 れの劇づくりは続きます。 す。ご希望の方は、千住あ 上演したいと、今日も子連 く子どもの楽しめるものを

人形劇だけでなく、 幅広

まで、すべて手づくり。

「しんどいことも多いけ

んか。と、いい汗をかいてみませ グ開始。 ダンベルなど、基本的な器 ト」をもらい、トレーニン 簡単なレッスンを受けて、 具は整っています。 「トレーニングパスポー 最初に、トレーナーから あなたも、すてきな仲間

ロバイク、レッグカール、エア