

# ストレス解消！2本立て♪

パソコン教室 ジムトレ教室



## カフェバーカルチャースクール 開講予定表

9月							
	月	火	水	木	金	土	日
18:00 ～ 20:00	未定	パソコン 教室	ジムトレ 教室	パソコン 教室	ジムトレ 教室	休	未定
					20:00 ～ 大人の ホーム ルーム (Barタイム)		

- ・すべての参加料が無料です。  
(事業として行っておりません)
- ・飛び入りの参加も可能ですが、  
事前予約者を優先とします。
- ・予告なく予定変更もごさいます。

## カフェバーカルチャースクール開講

だれでも  
参加無料

たいへんな事務を効率化して作業を軽減するためのパソコンが、逆にストレスのもとになっていませんか？エクセル、ワード、メール、インターネットの活用など自己流ではなかなか上手くいかずイライラしてしまいませんか！「ちょっとだけいいから教えてくれる人」がいると良いのですが、そんな

都合のいい人や教室なんてありやしないです。でもご安心ください。そんな都合のいい教室をこの9月より台原で開講いたします！パソコンに関することならどんなことだってピンポイントかつ無料にてレッスンいたします。



尚、講師はパソコン教室先生歴6年の有資格者。さあ、パソコンをしっかり習いストレス解消！さあ貴方もPC教室へレッツGO！

※開講は上表の通り

そしてストレス解消の第2弾は筋トレマシンやサンドバッグなどを使用し軽い運動を行う「ジムトレ教室！」。果にコミットするのは難しいですが、「叩いた蹴ったりすると気が晴れる」といった動物本能の習性を呼び起こすことでストレス解消間違いなし！もちろんこの教室も「出入り自由かつ無料」で参加OK！なお、イントラは仙台パンチキック愛好会の主宰が努め

ます。さあ、ストレス解消のために平凡な日常から一歩抜け出してカフェバーカルチャースクールに参加してみませんか？  
問合せ ☎ 34713730 (想い出エステート) まで。  
【追伸】金曜日のみジムトレ教室後の20時より「大人のホームルーム(バータイム)」を開講します。ホームルームだけの参加もOKです！ご近所の方、仕事帰りの方、SNS友達、同業者様など、どちら様でも大歓迎です！ただしこちらは予約制ですので事前にご連絡をお願いいたします。

## 唐ゴ酢の作り方

### 脳梗塞・心筋梗塞の予防にも

糖尿病など現代病の大半はストレスが原因とも言われています。その中でも脳梗塞、心筋梗塞は、血管に関係している病気です。よね。いわゆるドロドロ血が血栓を作り、それが血管に詰まり、梗塞を起こしてしまうのです。そうならないよう血液サラサラを促進するのが「酢、ゴマ、唐辛子」。それらを手軽に毎食美味しく食べられるレシピをご紹介します。



- ①鷹の爪 4〜8本
- ②胡麻 袋13〜半分
- ③酢 300〜400cc

右記①②③の順番で容器に入れて(←写真上)、蓋をして



冷蔵庫に保管し、約1週間出来上がりです。(→写真下) 食べる(飲む)時は、食中か食後にスプーン1杯程度を飲みます。食中だと血糖値の急上昇も抑制し、食後なら消化も助けます。なお、空腹時だけは控えてください。ね。(酢は胃に負担をかけるので)また、唐ゴ酢は血流促進のほか白髪の予防にもなるそうですよ。

【編集後記】このたびご近所商店様有志のご協力を得て地域情報誌「カフェバー通信」の第2号を発行できたことに感謝しております。8月はお盆期間もありご近所商店様との交流が乏しく、本誌のテーマである「笑顔のまちなみ」をあまり表現できなかったことを反省しております。次月号こそ更なる地域活性化に向けて工夫を凝らした作成をしていきたいと思ひます。つきましては皆さまの更なるご協力とご支援をよろしくお願い申し上げます。

<< 本誌面に参加(掲載)する商店様を引き続き募集中です! >> (無料です)

予約 ☎ 022-347-3730  
カフェバーカルチャースクール  
パソコン教室 ジムトレ教室  
無料夜講券

キリトリせん