



OKUNOTE

おくのてたより

2010
10月

vol.1

「おくのてたより創刊」

者電がのんびり走るおだやかな街、尾久。スーパーマーケットだけの街とは違う、個性的なお店や施設がたくさんあります。その魅力を発信し、だれもが住みやすく訪れたい街にしようという想いで、「Okunote」が誕生しました。

「おくのてたより」第1号はハロウィン特集。各店舗、いろいろ企画、サービスを予定しています。さあ、ハロウィンをもたのしもう！



洋菓子セキヤ

10月28(木)~31日(日)の4日間、ご来店
の小学生以下のお子様先着100名に
特製クッキーをプレゼント！

その他、秋の限定スイーツ「プレミアム
マロンロール」やかぼ「チャプリンにおば
けアツシューがのった「パンフキンパーティ」
も注目です！<03-3894-6628>

サニーサイドイングリッシュカフェ

衣装した子供たちと一緒にハロウィン
パレード！楽しいパーティやフロアの×17さん
によるフェイスペインティングも。

10:00~フェイスペインティング(100円)
10:30~ハロウィンパーティ開始(1,500円)
11:20~お茶会
11:40~ハロウィンパレード
12:00 終了予定 <03-6240-8825>

(雨天時はパレードがなくなり、お茶会(長))

どなたでも
参加でき封
定員制です
の是非
ご予約を！

BLD

ハロウィンセール10/26(火)~31(日)。

(30、31日は衣装した店員がお待ちかね!!)

また、10月は毎日「スマイルフェア」と
題して、日替わりで様々なパンを
お買得価格で販売。

×ルマがただのお得情報も
満載です！<03-3809-2099>

梅の湯

10月30日、オリジナルポスト
カード配布！

いろはカルタの天井絵を
どなたにも公開します！
(誰でも入場可)

03-3893-1695



天ぶじ

10/30(土)かぼ「チャ天を
超特価で「ご奉仕。
衣装してきてくれた子
にはタダでサービスしちゃう！
特製天串も発売

<03-3894-4746>

HAPPY HALLOWEEN!



OKUNOTE

Okunote okunote.jp

「生まれて、育って、老いて良し」
訪れたい街作りの会 加盟店

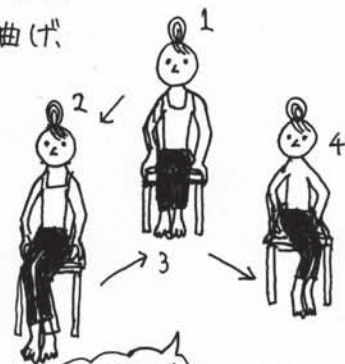


サニーサイドヨガ 火原先生の きせつのヨガ

今回は夏の猛暑で疲れた体をいたわり、腰痛緩和や内臓を元気にするポーズを考へていただきました。

<説明> イスに浅く座り、両手でイスを持ちます。肘の肘を曲げ、肘と内くるぶしをつけます。

1. 座高を高くするイメージで息を吸います。
2. 息を吐き、膝を右に傾けます。肘と内くるぶしが離れない範囲で、小さな重かきです。
3. 息を吸い、膝を中央に戻します。座高を高くするイメージで。
4. 息を吐き、膝を左に傾けます。肘と内くるぶしが離れない範囲で。



小さな重かきで十分。肘を収めないよう、座高を高くするイメージを大切に



1~4を5セット行ないます。 サニーサイドヨガ 火曜・金曜

サニーサイドイングリッシュ
クレイグ・ロイドさん
に聞く、
「わたしの
ハロウィン！」



夫の母国イギリスでは、ハロウィンが近づくと学校が文化祭のようににぎやかになります。教室は飾りつけされ、仮装してパーティーをします。英語の時間には、それに関する物言の授業、調理実習ではカボチャ料理やクッキー作り！ハロウィンの夜は1年で1番、霊が町にあふれる日。温かい光がきらいな霊から家を守るために、カボチャをくりぬいたランタンなどで家を火丁します。アメリカのような盛大さはないけれど、この聖なる夜を、皆楽しみに大切にしているのです。

おくのクーポン
天ふじ
かほちや天
さつまも天
¥80→¥60

おくのクーポン
洋菓子セキヤ
イチゴショート
10% OFF
(368円 → 330円)
クーポン1枚につき
21回まで有効期限1/30

おくのクーポン
サニーサイド
イングリッシュカフェ
入会金無料
+
1回分レッスン無料

お得情報
BLD
XILMAG登録は255

お得情報
梅の湯
毎月第三土曜日
親子ふねお風呂
小学生以下の子供
と親 無料
(荒川区在住の方)