

整えよう、カラダ。 わいわい!!コンテナ2で

最近「整う」と良耳にしますが、整って何だろう…と考えてみたところ、私たちに思い浮かぶのは、美味しいごはんを食べて、よく眠って、よく笑うことでした。コンテナには毎日いろいろの方が来館され、いろいろなドラマが巻き起こります。小さなお子さんをお連れの方、人生の先輩方、近くのお店に行ったついでの方、流行りの漫画を読みたいという方、講座に参加をする方、講座を開きたい方、聖地巡礼のゾンビさん。

100 人いたら 100 通り「整い方」があって、自分たちが思う「整い方」を探す場所として使ってもらえると嬉しいです！今回はコンテナで行われている講座の一部を紹介します。

【INFORMATION】 わいわい!!コンテナ 2 ☎090-9586-9445●佐賀市呉服元町 2 番地内●開館時間／10:00～18:00●休館日／月曜

ママヨガ

小さいお子さんがいてなかなか運動出来ないという方、お子さん連れでしゃべりながらヨガしてみませんか？



■日 時:6/15(木) 10:30～11:30
■参加費:500円(期間限定価格)
■定 員:5組(お子さん連れOK)
■お問合せ:☎090-3661-1050(ナナヨガ・重松奈々)

簡単トレーニング ストレッチ塾

みんなで楽しく体を動かしませんか？お家でできる簡単なトレーニングやストレッチと一緒に身につけて、生活の質を高めましょう！



■日時:5/28(日)
■午前の部 11:00～11:30 トレーニング、11:45～12:15 ストレッチ
■午後の部 14:00～14:30 トレーニング、14:45～15:15 ストレッチ
■定員:各レッスン5名まで
■お問合せ:☎090-8620-2165またはインスタグラムのDMまで
(パーソナルトレーニングスタジオSUNNY SIDE 代表 Manami)

子育てママの エッセイ

子育てでちょっと一息つきたい ときの、私の整え方

子育てをしていると、一つの作業に集中して取り組むことは至難の業。常に複数のタスクがある状態で、しかも優先順位に関係なくトラブルを処理しなければならない場面が多いです。

さて、息抜きと一言に言っても、なかなか難しいものです。子育ては日々区切りなく続いているので、意識して息抜きの時間を取ることが大切だと実感しています。可能であれば家族や子育てサービスに頼り、子育てから一旦離れ、そして、一人の時間や趣味の時間を作ること、気持ちに余裕が生まれるのではないのでしょうか。そんな時、限られた時間をついついたくさんのことに使ってしまういたくなるのですが（そういう日ももちろん必要ですね）、やっぱり息抜きは心身ともにゆったりできることが重要。ここは思う存分、引け目など感じ



ずにゆったり過ごしてほしいところ。限られた時間を確保できた時に、最適な息抜き方法は何か？私は状況に応じて、右の①～③から選びます。

一つ一つは大したことでなくても、その時にどの方法がベストなのかを考えると一番の息抜きができて、日々の整え方を心がけられます。子育ての毎日は時に想像を絶する忙しさではありますが、自分の整え方と折り合いをつけながら、明日の一步を踏み出す力を養ってきたいですね。

① 考える時間

子育てだけではなく SNS などの情報からも離れ、スマホを触らずにぼんやりとしてみたり、日々を振り返ったり。

② 行動する時間

趣味に出かけたり、温泉でリフレッシュしたり。友達とランチしたり、お買い物したり。

③ 休む時間

くたくたになってしまった時には、自宅ゆっくりと動画配信サービスを見たらずら観たり、コーヒーを飲みながら音楽を聴いたり。

TOPICS

唐人町に「CYAN.(シアン)」がNEWオープン



中央大通りを佐賀駅からお濠方面に南下。唐人町の佐賀醤油隣に、美容室「CYAN.(シアン)」がニューオープンしました。お店は癒しのひと時を与えてくれる、完全予約制のプライベートサロン。「一人一人のお客様としっかり向き合うことで、長くスタイリングのお手伝いをしていく」というコンセプトの下、美容師歴約 20 年のキャリアを持つスタイリストの木村さんが、マンツーマンで一人一人にあったスタイルを提案してくれます。

「シアンという色が色の三原色の一つで、様々な色を表現するのに欠かせない色であるのと同様に、自分たちもお客様にとって不可欠な存在でありたいんです」と木村さん。お店のスタンスは店名にも込められています。

店内は白を基調としたシンプルな内装で、全て DIY。入口にはドライフラワーが飾られており、外観ともマッチしています。ファッション性に富んだお店も多い唐人町にも、自然に溶け込んでいきそうな素敵なお店です。



【INFORMATION】 CYAN.(シアン) ☎0952-97-8462●●営業時間／10:00～17:00(完全予約制)●定休日／日曜、祝日●駐車場／なし●料金／カット税込 4,950 円、カラー 5,500 円～※予約は QR コードより（一人で営業されているため、予約は WEB からがスムーズ）

TOPICS

ブティック「news」が呉服元町へ移転OPEN



22 年間愛敬で営業してきたブティック「news」が、新しく進化して呉服元町にやってきました。4 月 27 日のプレオープン時には、ショップで扱うブランド「1%」のデザイナーである小川修平氏が来店し、OPEN に花が添えられました。

news で扱っている洋服は、デザインがシンプルなものからデザイン性に富んだもの、カラーバリエーションも暖色系から寒色系、ダークからビビットまで幅広く展開されているのが特徴。「お客様に新しい可能性、ご本人がまだお気づきでないようなスタイリングの提案ができるよう、自然な接客や商品構成を意識しています」とオーナーの林さん。

そして、今回の移転 OPEN の特徴としては、アパレルコーナーの隣にクラフトビールやジンの販売兼試飲スペースができたことが挙げられます。林さんはお酒にも詳しいということで、クラフトビール好きの方はそちらに立ち寄ってゆっくりくつろぐのもありかもしれません。また、6/3、4 にはそばの中庭でマーケットも実施するそう。ぜひ、足を運びください。

【INFORMATION】 服酒と麦酒と装飾と news ☎0952-22-9005●佐賀市呉服元町 7-20●営業時間／13:00～20:30●定休日／木曜●駐車場／あり●Instagram @sshookkoo3（オーナー林さんのアカウント）

街なかかわらばんさが INFO ごあんない

ご意見・ご感想、お問い合わせはコチラへ

街なかかわらばんさが 編集室

〒840-0826 佐賀市白山二丁目7-1 エスプラッツ2F
[特定非営利活動法人まちづくり機構 ユミニテさが内]

TEL 0952-22-7340
FAX 0952-22-7346
MAIL kawaraban@humanite-saga.com



新年度が始まって一カ月半が過ぎました。新しい環境、組織でスタートした方は多いと思いますが、そろそろ疲れも出てきた頃ではないでしょうか？そういう時は、ぜひ街なかで整えてください！（編集長 庄野 雄輔）

●アートディレクション・デザイン／松本健児(PINEBOOKS) ●イラスト／山本翔(YAMAHASHI DESIGN) ●ライター／中村玲那、田村史子、高橋希歩、原口幸恵、谷口幸恵、安永舞子、庄野雄輔、江里口里紗、宮崎美穂、大坪美和

街なか

かわらばん

TAKE FREE
さが

2023.5.15 号

no.61

Machinaka Kawaraban



「整えよう、カラダ」

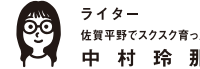


街なかのおすすめ空き店舗情報更新中！
www.kawaraban-web.com

01

羽を伸ばして、鍼灸時間

鍼灸roomはりつばさ



心身を労る選択肢のひとつとして「鍼灸治療」はいかがですか？興味はあるものの、なかなか挑戦できないという方は結構いるのではないのでしょうか。実はわたしもその一人でした。そんな方にオススメなのが鍼灸 room「はりつばさ」です。

院内には大きなレースカーテンと天井に吊された数々のドライフラワー、シャビーシック風の家具や小物たち。鍼灸院のイメージを覆すお洒落な空間で緊張がほぐれます。専門学校時代の恩師の「鍼灸院が一つ増えることで、お客様の選択肢も一つ増える」という言葉が印象に残っているという院長・中村さん。初めての方でも通いやすい鍼灸院を目指し、現在に至ります。

メインメニューは「はり治療」。まず施術前に、今の身体の状態についてオリジナルイラストを使って丁寧にカウンセリング。実際の治療では、不安要素の一つだった鍼の「痛み」はほとんどなく、むしろ心地よく寝てしまいうるくらい。わたしはお腹と足先が冷えていたのですが、段々と身体中に血が巡ってくるのがわかりました。施術後には季節に合わせたお茶を出してもらい、身体も心もすっかり温まりました。

「背中に翼が生えたように身軽になって、自由に生きて欲しい」と店名に込められた想い。何気ない雑談の中から心身状態を細かくヒントも出てくるようで、中村さんはお客さんとの会話を大事にしています。最近調子がイマイチだなあと感じている方。休日に好きなカフェに行って羽を伸ばすように、「はりつばさ」に足を運んでみてはいかがでしょうか。また、不妊治療とでのお灸もおすすめのようです。インスタでは可愛いしおりイラストをつかった発信をしているので、ぜひご覧下さいね。

【INFORMATION】 鍼灸 room はりつばさ ☎080-5840-3409●佐賀市成章町 1-32 K' S ビル 2F●営業時間／10:00～20:00(変動あり)●定休日／日曜・不定(その他休みはInstagramをチェック)●駐車場／あり(店舗前側駐車場・入り口すぐ左手側 1 台分)●LINE / @rer7457b●Instagram @haritsubasa



鍼治療60分 税込5,000円 ※初回は75分



シャビーシック風のインテリア



ホッとくつろげる院内。天井にはドライフラワー



院長の中村さん

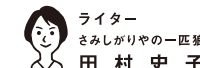


階段を上がって二階へ

02

トレーナーと二人三脚で 理想のボディを手に入れる！

ハレトレ



加齢とともに体力の衰えを感じ始めた私は、筋力トレーニングが気になって仕方ありません。フォトスタジオ「ハレノビ」直営のパーソナルトレーニングジム、ハレトレを訪ねました。ハレトレは「ハレノビ」姉妹店の「レミレス」店内奥にあります。トレーニングジムって広々としてマシンがたくさんあるイメージですが、こちらはごちゃまじりとした空間でマシンの数も少ない…。聞けば、機能性の高いマシンを備える少数精鋭的な構成で、筋トレマシン・ストレッチマシン・有酸素運動マシンが同じ空間にあるジムは極めてめずらしいとか（つまり、ワンレッスンですべてを利用することができるのです）。フォトスタジオ直営だけあって、ウェディングや成人式などセレモニーを控えた方の利用もあるそうです。

ハレトレは、その人の経験や性格、生活習慣に合ったトレーニングを指導します。トレーニングだけでなく疲労した部位をマッサージするなどのケアや栄養面の指導も受けられるのは、パーソナルトレーニングジムならではの嬉しいサポート。利用時間は貸し切り状態でマンツーマン指導を行うため、人目を気にせずトレーニングできるのも嬉しいですね。

トレーナーは弓さん、栗原さんのお二人。なんと栗原さんは現役のプロ陸上選手でもあるのです。弓さんも陸上選手として長く活躍した方。利用者に寄り添いながら、アスリートならではの専門性の高い指導をして下さいます。

自分に合ったトレーニングの仕方は分からないし、一人で地道に続けることが苦手な私には心強い環境です。元気な毎日を過ごしたい、本気で体を変えたい方にオススメです！

【INFORMATION】 ハレトレ ☎0952-37-1774●佐賀市呉服元町 2-18 ON THE ROOF ビルディング 2F (レミレス内)●営業時間／8:00～22:00(完全予約制のため予約時間のみ営業)●定休日／月曜・不定休●駐車場／あり(場所は要問合せ)●HP https://haletre.com/ ●Instagram @haletre7803



最新鋭のマシンを用いて、的確なトレーニングを行います



大好評のボディメンテナンスで日ごとの疲れも取れます



貸し切り状態のため、子連れでも気兼ねなく利用できます



ビル1Fカフェの脇を通って直接店内へ



トレーナーの弓さんと栗原さん

健康寿命延伸！

シニア向け運動スタジオ「アルスタ」

「運動」の先にあるもの

- ✓ 足腰の筋力向上
- ✓ メタボ・生活習慣病の予防
- ✓ 100歳になっても元気！

学びと運動の健康スタジオ



木原店 佐賀市木原1丁目22-6 TEL:070-1252-5399
営業時間 9:00～18:00(土・日・祝日休み)

無料体験受付中！

