

# さわやがメール

2015年8月10日 (月) vol.355

http://www.sawayaka-mail.com

発行部数  
12000部

発行所

ASA多摩センター 多摩市落合1-20-10  
ASAニュータウン永山 多摩市永山2-19-1

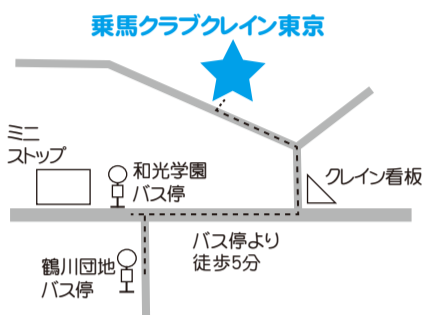
フリーダイヤル0120-165-211  
フリーダイヤル0120-163-411

フリーFAX 0800-800-3154  
フリーFAX 0800-800-1531

お散歩の途中で...

第117回

## 『乗馬クラブ クレイン東京』乗馬試乗会のお知らせ



### 【乗馬クラブクレイン東京】

町田市真光寺町 1227  
TEL042-718-4404  
お問合せ 平日 10:00~17:00  
土日祝 9:00~18:00  
水曜日 14:00~18:00  
定休日 火曜日

詳しい情報は [uma-crane.com](http://uma-crane.com)

小田急鶴川駅 2番よりバス利用  
京王線若葉台駅4番よりバス利用

2005年10月、町田市真光寺町にオープンした『クレイン東京』、クラブには馬が122頭、会員数は1990名、都内でも最大級の乗馬クラブです。現在『クレイン東京』では乗馬試乗会を開催中、『さわやがメール』読者の方20組40名様を試乗会にご招待いただきました。馬が好きの方、フィットネスやスポーツが目的の方、ストレス解消効果も期待できます。初心者の方も大歓迎！ 緑に囲まれた静かな環境で乗馬を楽しんでみませんか？

乗馬試乗会のチケットプレゼント 応募★NO.7

## きっかけは自分で作るう、乗馬を始めませんか？

Let's Try!  
HORSE RIDING CLUB

乗馬クラブクレインでは、お客様一人ひとりに合った「乗馬ライフ」をお届けします。経験者の方だけでなく、はじめて馬に触れる方もぜひ、このチケットで馬とすばらしいひと時を過ごしませんか。

### 乗馬試乗会とは...

馬への接し方から乗り降り、馬をゆっくり歩かせるところを中心に試乗いただけます。はじめての方でも安心して楽しめます。

- ・何か新しいことを始めたい
- ・動物(馬)が大好き
- ・運動したいけど長続きしない
- ・年齢を重ねても元気がでない
- ・最近疲れやすい
- ・ストレスがたまっている

ひとつでも当てはまる方、この機会に乗馬してみませんか？

### ※試乗会についての注意事項

- ◆対象年齢：小学校1年生から69歳までの健康な方
- ◆身長：125cm以上
- ◆レッスン料無料(別途、馬具レンタル料と保険代で約1280円)
- ◆未成年の方は親権者のご同伴が必要となります。



### 新規会員募集中！ 会員説明会も開催中(要予約)

乗馬クラブクレインは、国内32ヶ所のネットワークを備える、国内最大級の乗馬クラブです。

	正会員	平日会員	Jr会員
入会金	216000	108000	86400
月会費	16200	16200	10800
騎乗料(平日)	1620	1620	1080
騎乗料(土日)	2160	騎乗不可	2700

《正会員》 定休日以外いつでも騎乗いただけます。  
《平日会員》 平日のみ騎乗いただけます。  
《Jr会員》 小学1年生(125cm)~高校3年生までの会員様

乗馬クラブクレイン東京

おいしい保存食『ういようかん』や電飾式『スマイルLEDランタン』は防災の日に向けてのアイテムとして、『ガラスのカッティングボード』や『スターウォーズ学習帳』など、楽しいプレゼントをご用意しました。『蔵王権現と修験の秘宝展』のチケットも登場！ 旅先からのお申込はスマホが便利です。暑さに負けずお過ごしください。

今月の締切は8月15日(土)、忘れずにご応募ください。



ナビくるめ 134



## おしごとカフェ&ホール キャリア・맘

多摩市落合 1-46-1  
ココリア多摩センター5F  
TEL042-313-7730  
営業時間 11:00~19:00

http://www.c-mam.co.jp/oshigoto\_cafe/



自分らしく働きたい女性を応援する会社『キャリア・맘』がオープンした『おしごとカフェ』が早くも一周年。来たる8/23(日)は『手作り体験&マーケット』を開催、夏休みの思い出づくりに、ご家族みなさまぜひご来場ください。

『おしごとカフェ』では働くことに興味があるママのためのCo-working、プチ起業、創業支援などのご相談はもちろん、親子向けのイベントやキャリアアップセミナーを開催。奥多摩の天然杉を使った木の温もりあふれる店内は中央公園の緑が一望できて開放感たっぷり。旬の野菜や果物を使ったスムージーやカフェメニューも大好評！ 電源やWifiも完備、お仕事したい方も学校帰りの学生さんもお気軽にお立ち寄りください。

### 【カフェメニュー】

価格は全て税別です。

- \*スムージー各種 ..... ¥480~
- \*有機栽培コーヒー ..... ¥290
- \*タージリン ..... ¥390
- \*日本茶 ..... ¥350
- \*中国茶 ..... ¥350
- \*ハーブティー ..... ¥420
- \*オレンジジュース ..... ¥420
- \*りんごジュース ..... ¥420
- \*好評! 『野菜スープとおにぎりセット』 ..... ¥500
- \*ランチカレーセット ..... ¥780~
- \*お子様カレーセット ..... ¥390 (小学生までの特別メニュー)
- \*本日のピザトーストセット ..... ¥500
- \*本日のバスタセット ..... ¥780~
- \*有機かぼちゃのモンブラン ..... ¥450
- \*手作りミルクアイス ..... ¥300 ほか

親子で! 夏休み! 楽しい思い出作っちゃおう! お友達と!

## 手作り体験&マーケット

2015年8月23日(日) 11:00~16:00

【場所】おしごとカフェ&ホール  
東京都多摩市落合 1-46-1 ココリア多摩センター5F (下図参照)

手作り体験 (¥500~)  
タイムアート・コースター・磁器・ガラス・フラワーアレンジメント/キッズ・スイーツ・アロマ・エッグなど、楽しい手作り体験コースがいっぱい!

手作りマーケット  
お土産・アクセサリー・雑貨・コフレ・アレンジメント/編み物・ドライフラワー/キッズ・アロマ/カード作り・お菓子作りなど、楽しい手作り体験コースがいっぱい!

facebook  
マーケットの出店内容はおしごとカフェのフェイスブックにて随時更新中! 『しんねい』にて随時情報を配信していきます!

【主催】株式会社キャリア・맘  
http://www.c-mam.co.jp

【協力】Amie  
http://www.facebook.com/amie2015

【お問い合わせ先】  
株式会社キャリア・맘 多摩市街のマーケット事務局  
TEL: 042 (389) 0220

### キャリア・맘特別クーポン

さわやがメールご持参の方に  
メニュー全品 ¥50 off!

期間 2015/8/31まで ※おひとり様一回限り有効  
キリトリ線

## インフォメーション

### 『第3回 デジタル体験会』のお知らせ

- ◆日時 9/11(金) ①午前の部 10:00~12:00 ②午後の部 14:00~16:00
- ◆会場 ASA多摩センター フリースペース
- ◆定員 16名
- ◆参加費 無料 どなたでも参加いただけます。お申込み・お問合せはASA多摩センター

フリーダイヤル:0120-165-211  
※お電話でお申込みください。

## 朝日新聞 DIGITAL

7/24(金)、落雷により朝日新聞日野工場が停電、夕刊の遅配については読者の皆さまに大変なご迷惑をおかけいたしました。心よりお詫言ひ申し上げます。

7/26(日)、野球少年やサッカー少年にはおなじみのグラウンド「関東村」のすぐそばで起きた墜落事故、大惨事が2度と起こらないことを祈ります。

ロシア・カザンでの「世界水泳2015」、シシクロの銅メダルから競泳男女の大活躍まで、見ごたえのある16日間でした。

次は世界陸上、東京五輪を見据えた若い力の台頭に期待が集まっています。

北海道発「さわやかマート」が大好評! 今年の夕張メロンは訳ありといっても良品が多かった様子、ツルツルとした「越後の寒干し冷しラーメン」は保存もできてお買い得、リピーターされるお客様もいらっしゃいました。

北海道まっか村の達人、横川さんの「幻のとうもろこし」：現在、予約受付中です。

所長

## BOOK のご紹介

みんなの

## 漢字

懸賞 漢字 パズル 30問

9月号 定価490円(税込)

『みんなの漢字』を15名様にプレゼントいたします。ご希望の方は裏面の応募用紙またはHPからお申し込みください。

※抽選にはずれた場合でも購入を希望される場合はメッセージ欄でお知らせ下さい。

所長より特別プレゼント 応募★NO.1



大好評!  
第76回  
バスツアー

## 懐古園のみみじまつり

布引観音(「牛にひかれて善光寺」の伝説の舞台となった寺 断崖絶壁にかかる観音堂)・懐古園(信州そばの昼食・懐古園のみみじまつり)・美し森展望台(清里高原や南アルプスの山々の展望)など 予定しております。

★期日:10月下旬~11月上旬  
★詳細が決まり次第お知らせ致します。お楽しみに!



## Conti

コンティ多摩センター

NTT多摩ビルに  
2015年9月1日(火)  
グランドオープン

スポーツジム、ヨガ・ダンススタジオ、音楽スタジオ、アートスタジオ、セミナールーム、カルチャースクール、クッキングスタジオ、会議室、ダイニングルーム、ラウンジ、イベントスペース、ビジネスセンター

WEB無料入会キャンペーン実施中

コンティ 多摩センター 検索

http://www.conti.jp