

発行 | (公財)湘南産業振興財団 湘南勤労者福祉サービスセンター事務局  
〒251-0052 藤沢市藤沢607番地1 藤沢商工会館2階  
TEL (0466) 50-3900 FAX (0466) 24-4500  
https://shiokazeshonan.jp/  
info\_ssc@cityfujisawa.ne.jp



加入状況 | 企業数 1,951企業 会員数 11,531人(2024年9月1日現在)  
(藤沢 1,290企業 7,130人・鎌倉 417企業 2,695人・茅ヶ崎 244企業 1,706人)

〈新規会員募集中〉令和6年度 目標会員数 12,000人



## 令和6年能登半島地震復興支援応援キャンペーン第3弾!

特別価格

# 北陸1泊2日温泉宿泊 バスツアー



1泊2日

3食付き

添乗員付き

- 「兼六園」などの観光名所はもちろん、日本で唯一ドライブ可能な砂浜「千里浜なぎさドライブウェイ」を走ります!
- 宿泊は開湯1300年、山中温泉の「翠明」にて夕食にはズワイガニ1杯付き!!
- その他、道の駅や氷見漁港場外市場での買い物や飛騨牛の昼食など盛り沢山のツアーです!

[日程] 2024年 **12月7日(土)~8日(日)** 募集人員 **40人** ※最少催行人員 35人 ※定員を超えた場合、抽選

[集合場所及び出発時間] ①鎌倉郵便局前 6:15  
②藤沢商工会館前 6:45

[旅行代金(おひとり)]  
**区分1 会員・同居家族 大人 39,800円**  
**区分2 同居家族 小人 29,800円**  
**区分3 一般大人 58,000円**  
**区分4 一般小人 48,000円**

[その他] ※参加決定後のキャンセル料は、通常料金に対し出発日の前日より起算して10日前から発生します。参加が決まった方へ、後日「榊新中央ツーリスト」から本旅行に関するすべてのご案内があります。※参加は小学生以上から。小人は小学生まで、中学生以上は大人料金となります。



※画像はすべてイメージです。

[行程] 行程、時間等は天候などの状況により変更になる場合があります。

1日目	各出発地6:15~6:45=アルプス街道平湯(飛騨牛朴葉みそ焼き御膳) 11:30~12:20=ひがし茶屋街(散策) 15:30~16:30=山中温泉 翠明(泊) 17:40(到着予定)	朝× 昼○ 夜○
2日目	ホテル発8:00=兼六園・金沢城址公園(見学) 9:30~11:00千里浜なぎさドライブウェイ=氷見漁港場外市場(買い物・各自昼食) 12:30~13:30=帰路各解散地20:30頃(予定)	朝○ 昼× 夜×

ご希望の乗り場コードでお申込みください。間違えて入力された場合、ご希望の乗り場からご乗車できなくなる場合がございますのでご注意ください。	事業コード	申込人数			
		区分1 会員・同居家族大人	区分2 同居家族小人	区分3 一般大人	区分4 一般小人
《鎌倉郵便局前》	<b>247371</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
《藤沢商工会館前》	<b>247372</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

参加されない区分は○・○と入力

取扱旅行会社  
 (株)新中央ツーリスト  
 横浜市泉区中田南2-1-30  
 TEL 045-805-1173 FAX 045-802-8591  
 営業時間 9時~18時(日祝休)  
 9時~12時(土曜日)  
 総合旅行業務取扱管理者 田中 俊之  
 担当者 上坂 健  
 神奈川県知事登録旅行業 第2-788号

10月1日のご加入人数を基に会報誌の発送を行っておりますが、郵便事情により部数を分けてお届けされる場合がございます。10月10日を過ぎて事業所に届かない場合、しおかぜ湘南事務局までご連絡ください。



## セミナー

## 日本酒初級講座

～ 季節を味わう「秋」～

新酒、春酒、夏酒、ひやおろしなど、春夏秋冬によって味わいや香りが変化する日本酒。  
今回は「秋」をテーマに、日本酒の知識と理解を深めるとともに、季節感のある日本酒の魅力に迫ります!!

[日 程] 2024年 **11月29日** 日金 **募集人数 30人** ※最少催行人数 15人  
※定員を超えた場合、抽選

[時 間] 18:30～20:30(開場 18:00)

[場 所] 藤沢商工会議所3階 303会議室

[参加費] **区分1 会員・同居家族 2,000円**  
**区分2 一般 4,000円**

[講 師] 地酒専門店 藤沢とちぎや 平井 順一氏

[注 意] 当日は短時間ながらアルコールの提供がございますので、お車でのご参加はご遠慮ください。  
「おつまみとのペアリング」を予定しておりますが、軽くお食事を済ませてから参加されることをお勧めします。

※画像はすべてイメージです



平杯のお土産付き

## ・ 内 容 ・

## ●講座「日本酒の造り方を知る」

日本酒の造り方はもとより、春夏秋冬の季節(時期)におけるそれぞれの特徴や特色、製法や味わいの違いなどについて学習します。

## ●テイasting「秋の日本酒を味わう」

秋の日本酒を数種類飲み比べて、違いを発見していただきます。  
また「旬のお酒」と「旬のおつまみ」のペアリングもお試しいたできます。

事業コード	申込人数	
	区分1 会員・同居家族	区分2 一般
247301	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	参加されない区分は0・0と入力	

## 教室

## 初めての盆栽教室

盆栽は日本が誇る伝統文化、芸術であり非常に奥深いもので一見、敷居が高そうですが誰でも趣味として楽しめるものでもあります。盆栽の基礎から学び、自分だけの盆栽作り始めてみませんか?

[日 程] 2024年 **12月1日** 日 募集人数 **15人** ※最少催行人数 10人  
※定員を超えた場合、抽選

[時 間] 10:30～12:00

[場 所] 藤沢商工会議所5階 501会議室

[参加費] **区分1 会員・同居家族 4,500円**  
**区分2 一般 9,000円**

[講 師] 趣楽園 高橋 桂氏

[持 ち 物] お持ち帰り用袋、剪定ばさみをお持ちの方はご持参ください。

[その 他] ・「真柏」という種類の盆栽を扱い、お持ち帰りいただきます。盆栽は選べません。  
・作品は約2kgを予定

※画像はすべてイメージです



## ・ 内 容 ・

## ●講座「盆栽とは」

盆栽の歴史や鑑賞の仕方、育て方など。

## ●実技「盆栽の手入れをしよう」

写真のような手入れのされていない盆栽を剪定し、仕上げていきます。

事業コード	申込人数	
	区分1 会員・同居家族	区分2 一般
247302	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	参加されない区分は0・0と入力	

イベント

30～44歳限定♡恋活パーティー

県内の各センターとの共同開催

お1人でのご参加、大歓迎!お友達とのご参加も大歓迎!フレンドリーな雰囲気のパティーへ参加してみませんか?

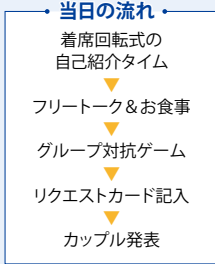
[日 程] 2024年 **12月8日**回 募集人数 男性 **4人** 女性 **4人** ※最少催行人数70名(男女各35名)  
 ※定員を超えた場合、抽選

[時 間] 12:00～15:00予定(11:30受付開始)

[場 所] ～上海沸騰屋台～ 鶴亀酒屋《横浜市神奈川区鶴屋町2-17-1相鉄岩崎学園ビルB1F》  
 JR・東急東横線・相鉄線「横浜駅西口」徒歩4分

[参加費] **区分1** 会員・家族 男性 **3,500円** 会員・家族 女性 **2,500円**  
**区分2** 一般(友人等) 男女共通 **6,000円**  
 ※飲み放題(アルコール・ソフトドリンク)・昼食付(バイキング形式)

[参加資格] 30～44歳までの独身の方



[当日の運営] 株式会社ウィ・ロード

[その他] ・参加状況や感染症対策により運営内容が変更となる場合があります。  
 ・応募多数の場合は抽選となります。また、状況により男女比が違う場合がございます。  
 ・応募締切後のキャンセル、変更はできません。事前申込なしでの当日参加もできません。  
 ・申込状況や開催が困難と判断した場合、事前に中止のご連絡をする場合がございます。

事業コード	申込人数	
	区分1 会員・家族	区分2 一般
《男性》 <b>247303</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
《女性》 <b>247304</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

参加されない区分は0・0と入力

釣り

しおかぜ湘南 船釣りを楽しむ会 アマダイ五目釣り

冬の高級魚「アマダイ五目釣り」を開催。楽しく釣って、美味しく食べよう!  
 初心者には丁寧に指導致します。是非ご参加ください。

[日 程] 2024年 **11月17日**回 募集人数 **80人** ※最少催行人数、一隻14名  
 ※定員を超えた場合、抽選 ※配船の都合上、全体募集人数に達しなくても抽選になる場合があります。

[集合場所] 茅ヶ崎漁港「荷捌き所」

[集合時間] 6:15 [出船] 7:00 [竿納め] 13:00頃

[参加費] **区分1** 会員・同居家族大人 **6,800円**  
**区分2** 同居家族小人 **4,800円**  
**区分3** 一般大人 **11,000円**  
**区分4** 一般小人 **9,000円**  
 ※小人は高校生まで

茅ヶ崎漁港案内図



実施風景

[その他] ・参加費には、氷、エサ、仕掛1個が含まれます。  
 ・貸し竿、手動リール、オモリ・天秤は無料で貸し出し致します。電動リールは別途2,000円。

事業コード	申込人数			
	区分1 会員・同居家族大人	区分2 同居家族小人	区分3 一般大人	区分4 一般小人
<b>247305</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

参加されない区分は0・0と入力

令和6年能登半島地震復興支援 応援キャンペーン

令和6年能登半島地震により、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げますとともに、被災地域の一日も早い復興をお祈り申し上げます。「しおかぜ湘南」では、被災された地域社会の復興に寄与するため、次のキャンペーンを実施しています。是非ご参加ください。

第2弾 石川県に泊まって応援! 実施中!!

期間中に、「石川県内の宿泊施設で宿泊」された会員の皆様全員に、**1,000円分のQUOカードPayをプレゼント!**しおかぜ湘南の宿泊補助申請(1泊2,000円補助)を併用するとさらにお得!



**期 間** 令和6年6月20日～11月30日のチェックイン

**対 象** 石川県内の宿泊施設に宿泊された会員  
 ※旅館業法に基づき自治体へ登録されている施設のみ対象です。

**回 数** 1会員1回のみ。 ※会員本人のみ有効。予算が上限に達し次第、終了。

**申請期限** 宿泊日から3か月以内に事務局へご申請ください。  
 ※3か月を超えた場合は無効となります。

購入者・宿泊者  
 全員プレゼント  
 ※予算上限あり



※QUOカードPayは、スマートフォンでのみ使えるデジタルギフトです。有効期限は、発行日を含む最長3年を経過する日までとなります。

詳細は、「しおかぜ湘南WEB」をご覧ください。



# しおかぜ湘南生命共済 「弔慰金プラン」のご案内

従業員が死亡した場合「弔慰金」の水準は、給与の半年分といわれています。  
スケールメリットを活かした割安な「しおかぜ湘南生命共済」で保障します！

**NEW**

保険見直しで固定費の  
大幅な削減！

月々の負担は1人当たり  
400円～4,000円！

正社員だけでなく  
パートさんも加入OK！

**企業が負担する掛金は全額損金算入！（一定の基準があります）**

基本プラン	1口	2口	3口	4口	5口	6口	7口	8口	9口	10口
普通死亡共済金 (高度障害共済金)	100万円	200万円	300万円	400万円	500万円	600万円	700万円	800万円	900万円	1,000万円
傷害死亡共済金	200万円	400万円	600万円	800万円	1,000万円	1,200万円	1,400万円	1,600万円	1,800万円	2,000万円
後遺障害共済金 (第1級～第6級)	200～ 10万円	400～ 20万円	600～ 30万円	800～ 40万円	1,000～ 50万円	1,200～ 60万円	1,400～ 70万円	1,600～ 80万円	1,800～ 90万円	2,000～ 100万円
傷害入院共済金 (日額)	1,500円	3,000円	4,500円	6,000円	7,500円	9,000円	10,500円	12,000円	13,500円	15,000円
月額掛金 (15歳～60歳)	400円	800円	1,200円	1,600円	2,000円	2,400円	2,800円	3,200円	3,600円	4,000円
月額掛金 (61歳～65歳)	800円	1,600円	2,400円	3,200円	4,000円					

★新規加入は65歳まで。(66歳～75歳までは口数を減らして継続が可能です)  
★加入を希望する前月10日までにお申し込みください。

お問合せ <制度引受先> **友愛共済協同組合**  
TEL 03-3634-7858 (平日 10:00～17:00)

詳しくは  
ホームページを  
ご覧ください



<https://shiokazeshonan.jp/wp/wp-content/uploads/2024/08/seimeichouikinpanf.pdf>

## 帝国ホテル東京 特別料金のご案内

《適用期限》

**2025年3月31日(月)**

※他の優待券との併用はできません。  
※除外日: 12月21日～25日、12月31日～1月3日、  
特別催事期間

ご予約・ご来店の際に、しおかぜ湘南会員証か  
「施設割引利用券」をご提示ください。

※消費税・サービス料込 ※通常料金は変更となる場合があります。 ※食材の都合によりメニューが変わる場合がございますのでご了承ください。 ※写真はイメージです。



**パークサイドダイナー** 《本館1階》

TEL 03-3539-8046

- ◇選べるパークサイドセット **3,500円** (通常料金 4,400円) 11:00～21:30 (L.O.)
- ◇インペリアルパンケーキいちご添えセット **2,900円** (通常料金 3,800円) 13:00～17:00 (L.O.)
- ◇ダイナーディナーセット **6,800円** (通常料金 8,000円) 17:00～21:00 (L.O.)



**インペリアルラウンジ アクア** 《本館17階》

**要予約** TEL 03-3539-8186

プライベートルームアフタヌーンティープラン(120分間)  
11:30～18:00

- ◇平日 **9,000円** (通常料金 9,400円)
- ◇土日祝 **9,500円** (通常料金 9,800円)

・4～20名様までのご利用となります。  
・個室料金別途33,000円(8名様以上でのご利用時は無料となります。)



パーティープラン(120分間)  
11:30～18:00

**10,000円**

・スタンドで提供される約10種類のお料理とフリードリンク。  
・8～20名様までのご利用となります。



**インペリアルバイキング サール** 《本館17階》

**要予約** TEL 03-3539-8187

ランチブフェ (90分制)

- ◇平日 月～金曜 (通常料金 12,000円)  
11:00～12:30 / 13:30～15:00  
**10,800円**
- ◇土日祝 (通常料金 14,000円)  
13:30～15:00 **12,600円**

ディナーブフェ (120分制) 17:30～22:00(20:00最終入店)

- ◇平日 月～金曜 **15,300円** (通常料金 17,000円)
- ◇土曜 **17,100円** (通常料金 19,000円)
- ◇日曜・祝日 **15,300円** (通常料金 19,000円)

コーヒー・紅茶を  
ご利用の際は  
別途料金 **600円**



# 2024 矢子みかん園 入園補助券

**場所** 矢子みかん園 小田原市根府川 450 (地図参照)  
TEL0465-29-0755 携帯 090-3346-0933

**交通** JR 東海道線「根府川駅」徒歩10分 駐車場スペース50台分(無料)  
ホームページもご覧ください。矢子みかん園 検索

**利用期間** 2024年10月12日(土)～11月30日(土)〈予定〉

**受付時間** 9:00～15:30 (閉園 16:00)

**休園日** なし (雨天時は休園になる場合がございます。事前にお問い合わせください。)

**注意事項**

- 入園(園内食べ放題)の補助券となります。お土産袋の購入には使えません。
- お持ち帰り希望の方は現地でお土産袋を購入してください。(1袋 500円)
- 期間中1人1枚の利用に限ります。補助券を提出しないと割引は受けられません。
- 園内には鞆・リュック等を持ち込めません。



入園料(園内食べ放題)	一般料金	会員料金
大人(中学生以上)	400円	無料
小学生	300円	無料

※未就学児童無料

# 2024 矢子みかん園 入園補助券

事業所名	
会員氏名	
利用日	<input type="checkbox"/> 大人・ <input type="checkbox"/> 小学生

利用期間:2024年10月12日～11月30日まで(9:00～15:30)  
TEL 0465-29-0755 / 090-3346-0933

**注意事項**

- この券は期間中のみ1人1枚限り有効です。無記名の場合、補助は受けられません。
- 入園時にハサミの保証料(300円)をお支払いください。保証料はハサミの返却時にお返しいたします。
- 利用期間や時間は天候などにより変動する場合がございます。
- 会員、家族以外での利用はできません。
- お土産袋を購入する場合は、別途1袋500円をお支払いください。(入園補助券は袋の購入には使えません。)



# 2024 矢子みかん園 入園補助券

事業所名	
会員氏名	
利用日	<input type="checkbox"/> 大人・ <input type="checkbox"/> 小学生

利用期間:2024年10月12日～11月30日まで(9:00～15:30)  
TEL 0465-29-0755 / 090-3346-0933

**注意事項**

- この券は期間中のみ1人1枚限り有効です。無記名の場合、補助は受けられません。
- 入園時にハサミの保証料(300円)をお支払いください。保証料はハサミの返却時にお返しいたします。
- 利用期間や時間は天候などにより変動する場合がございます。
- 会員、家族以外での利用はできません。
- お土産袋を購入する場合は、別途1袋500円をお支払いください。(入園補助券は袋の購入には使えません。)



# 2024 矢子みかん園 入園補助券

事業所名	
会員氏名	
利用日	<input type="checkbox"/> 大人・ <input type="checkbox"/> 小学生

利用期間:2024年10月12日～11月30日まで(9:00～15:30)  
TEL 0465-29-0755 / 090-3346-0933

**注意事項**

- この券は期間中のみ1人1枚限り有効です。無記名の場合、補助は受けられません。
- 入園時にハサミの保証料(300円)をお支払いください。保証料はハサミの返却時にお返しいたします。
- 利用期間や時間は天候などにより変動する場合がございます。
- 会員、家族以外での利用はできません。
- お土産袋を購入する場合は、別途1袋500円をお支払いください。(入園補助券は袋の購入には使えません。)



# 2024 矢子みかん園 入園補助券

事業所名	
会員氏名	
利用日	<input type="checkbox"/> 大人・ <input type="checkbox"/> 小学生

利用期間:2024年10月12日～11月30日まで(9:00～15:30)  
TEL 0465-29-0755 / 090-3346-0933

**注意事項**

- この券は期間中のみ1人1枚限り有効です。無記名の場合、補助は受けられません。
- 入園時にハサミの保証料(300円)をお支払いください。保証料はハサミの返却時にお返しいたします。
- 利用期間や時間は天候などにより変動する場合がございます。
- 会員、家族以外での利用はできません。
- お土産袋を購入する場合は、別途1袋500円をお支払いください。(入園補助券は袋の購入には使えません。)



# 2024 鈴木園 柿 もぎ取り体験割引利用券

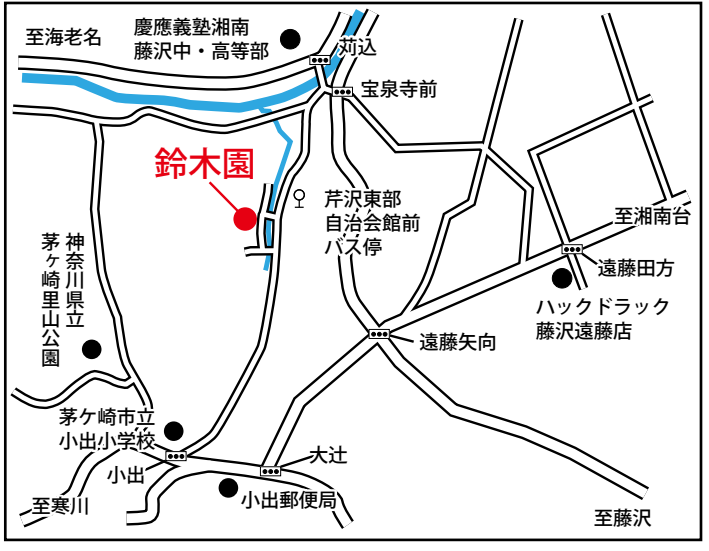
**場所** 鈴木園 (地図参照)  
住所:茅ヶ崎市芹沢308番地 連絡先:0467-51-0283

**利用期間** 2024年11月2日(土)～2024年11月下旬(予定)

**開園時間** 月曜および金曜は休園 10:00～15:00

**注意事項**

- ご利用前に必ず園に連絡をしてください。
- もぎ取りのみの割引利用券です。
- 直売及び宅急便扱いでの、ご利用は出来ません。
- 季節品ですので、利用期間内に品物が無くなる場合もありますのでご了承ください。



# 2024 鈴木園 柿 もぎ取り体験割引利用券

事業所名	
会員氏名	
利用日	<input type="checkbox"/> 大人・ <input type="checkbox"/> 小学生

利用期間:2024年11月2日～2024年11月下旬まで(10:00～15:00)  
(月・金は休園) TEL.0467-51-0283 (利用前に必ず☎をお願いします。)

**注意事項**

- この券は1人1枚1回限り有効です。
- 無記名の場合、割引は受けられません。
- 園内での試食はできません。
- 利用期間や時間は、天候等により変動する場合がございます。
- 会員・家族以外での利用はできません。

**300円引**  
直売及び宅急便扱いは対象外となります。



# 2024 鈴木園 柿 もぎ取り体験割引利用券

事業所名	
会員氏名	
利用日	<input type="checkbox"/> 大人・ <input type="checkbox"/> 小学生

利用期間:2024年11月2日～2024年11月下旬まで(10:00～15:00)  
(月・金は休園) TEL.0467-51-0283 (利用前に必ず☎をお願いします。)

**注意事項**

- この券は1人1枚1回限り有効です。
- 無記名の場合、割引は受けられません。
- 園内での試食はできません。
- 利用期間や時間は、天候等により変動する場合がございます。
- 会員・家族以外での利用はできません。

**300円引**  
直売及び宅急便扱いは対象外となります。



# 2024 鈴木園 柿 もぎ取り体験割引利用券

事業所名	
会員氏名	
利用日	<input type="checkbox"/> 大人・ <input type="checkbox"/> 小学生

利用期間:2024年11月2日～2024年11月下旬まで(10:00～15:00)  
(月・金は休園) TEL.0467-51-0283 (利用前に必ず☎をお願いします。)

**注意事項**

- この券は1人1枚1回限り有効です。
- 無記名の場合、割引は受けられません。
- 園内での試食はできません。
- 利用期間や時間は、天候等により変動する場合がございます。
- 会員・家族以外での利用はできません。

**300円引**  
直売及び宅急便扱いは対象外となります。



# 事務局からのお知らせ

## しおかぜ湘南 WEB でのチケットあっせん・情報掲載について

2か月毎に会報誌を発行しておりますが、会報誌の発行のタイミングや誌面容量の都合で掲載できないサービスを、「しおかぜ湘南 WEB」で掲載・募集を不定期に行っておりますのでご参照ください。

今回は、「グラン・パレ・イマーシブ 永遠のミュシャ」の鑑賞チケットをご案内いたします。「絵画を全身で体験する」新しいかたちの展示となっております。



© 2024 Mucha Trust - Grand Palais Immersif - Bunkamura

## 給付金の申請について

ご結婚・ご出産・お子様のご入学（小・中）・古希等ライフステージにあわせて、慶弔給付金及び永年勤続報奨金をご申請いただけます。給付金申請はすべて自己申請となっております。「2024 ガイドブック」P3で添付書類等詳細をご確認いただき期限内（事由発生日から2年）にお早めにご申請ください。（申請には添付書類が必要です）申請用紙は「2024 ガイドブック」P72をご利用いただくか、WEBからダウンロードすることもできます。

## クリスマスケーキ割引クーポン券

### 取扱店舗の募集のお知らせ

毎年ご好評の「クリスマスケーキ割引クーポン」を本年度も実施予定です。つきましては、クーポン券を取り扱っていただける店舗を募集いたします。

**（本年度は500円を補助予定！）**

クリスマスケーキを取り扱う会員店舗様も、クリスマスケーキをお求めの会員様にも、どちらにも嬉しいご案内です。

**申込および問合せは事務局（0466-50-3900）までご連絡ください。**

\*但し、下記条件を満たされた店舗に限らせていただきます。

- ① サービスセンター会員店舗であること
- ② クリスマスケーキを取り扱っていること



## しおかぜ湘南の通年サービスのご案内

### 「アソビュー！」クーポンコード

アソビュー！



「アソビュー！」利用方法

\*予算上限に達した段階で申込終了となる場合があります。

日本最大級の遊び予約サービスで利用できる**800円分**のクーポンを、1会員**2つ**発行できます。

### CLOSEDMart® サービスの提供



社会貢献型職域販売サイト  
**CLOSEDMart®**

新品のロス商品・食品が最大**95% OFF**で購入できる職域販売サイトが利用できます。

### WEB限定



しおかぜ湘南WEB

### ティップネス藤沢 1日体験チケット



フィットネスクラブ  
**ティップネス**



シューズ・ウェア・タオル付きで**1,000円**のチケット。(通常2,420)  
\*複数枚利用できます。

WEB申請OK

### 慶弔給付金・永年勤続報奨金の支給



結婚・出産祝金やお見舞金、勤続報奨金などの給付が受けられます。

### 新規加入企業（2024年8月・9月）

事業所名	所在地	加入人数
阿のり	藤沢市藤沢	1人
株式会社 湘南インスペクション	藤沢市石川	2人
黄土よもぎ蒸し be美 (びび)	藤沢市亀井野	1人
北鎌倉お菓子と喫茶マルン	鎌倉市山ノ内	1人

### 次回のサービスセンターニュース

74号は、2024年12月発行の予定です。

（主な内容・予定）

- 東洋セルフケア教室
- クリスマスケーキクーポン券
- いちご狩りクーポン券
- お楽しみ抽選会
- 財産形成セミナー 他

# 令和6年度 上半期事業報告 (4月～9月)



## 主な事業報告 (9月1日現在)

### 各種セミナー・教室

- 4月20日・21日 小川直也 柔道体験教室 in 小川道場..... 参加者 11名
- 8月20日・24日 湘南モノレール車両基地見学会..... 参加者 112名
- 8月3日 パート・アルバイトが知りたい!「学んでみよう“年収の壁”」..... 参加者 31名



▲柔道体験教室



▲湘南モノレール車両基地見学会



▲年収の壁セミナー

### レクリエーション

- 4月28日 つつじの絶景に包まれる塩船観音寺 石蔵を改装した蔦蔵で創作和膳ランチバスツアー..... 参加者 43名
- 5月26日 キス釣り大会 in 江の島..... 参加者 96名
- 6月2日 ふじのくに茶の都ミュージアムと農家レストランのピュッフェランチバスツアー..... 参加者 42名
- 7月6日・7日・9日 ジャガイモ掘りとトムモロコシ狩り体験..... 参加者 701名
- 7月26日～27日 海の柏崎花火大会と刃物の町燕三条宿泊バスツアー..... 参加者 38名
- 8月3日 山梨県立リニア見学センターと珍しい夏のいちご狩りバスツアー..... 中止※

※最少催行人数に満たないため



▲キス釣り大会 in 江の島



▲ジャガイモ掘りとトムモロコシ狩り体験



### 各種チケットあっせん (あっせん枚数上位5事業)

1. ミスタードーナツ商品券.....2,500枚
2. 109シネマズ&ムービル共通シネマチケット.....2,019枚
3. サーティワンアイスクリーム 500円ギフト券.....1,902枚
4. 『熊澤酒造 MOKICHI 4店舗+蔵元料理天青』共通御食事券..... 1,384セット枚
5. ハングリータイガーお食事券 3,000円分.....1,055セット  
他 37事業

### 県内サービスセンター共同事業

- 5月19日 鵜沼海岸 地引網大会..... 参加者 203名 [559名]
  - 6月2日 30～40代限定♡恋活パーティー..... 参加者 8名 [55名]
  - 7月21日 親善合同ゴルフコンペ..... 参加者 23名 [34名]
- 【 】全体参加者数

### 健康維持増進事業

- 4月7日 藤沢ジャンボゴルフ・ゴルフレッスン会..... 参加者 11名
  - 6月1日 ドクダミが宝に?ドクダミの威力とは!..... 参加者 36名
  - 6月9日・11日 江の島散策..... 参加者 28名
  - 7月20日 フラダンス体験教室..... 参加者 8名
  - 8月4日 初めての大人の「カネフラ (男性フラダンス)」体験教室..... 中止※
- ※最少催行人数に満たないため



▲ドクダミセミナー



▲フラダンス体験教室



▲江の島散策



慶弔給付金等の支給状況		
結 婚 祝 金		41件
出 産 祝 金		53件
入 学 祝 金		288件
結 婚 記 念 祝 金		70件
古 稀 祝 金		36件
傷 病 休 業 見 舞 金		19件
死 亡 弔 慰 金		130件
永 年 勤 続 報 奨 金		364件

# 新規フレンドリーショップ

<https://shiokazeshonan.jp/fshops/>



下記店舗が新たにフレンドリーショップとして割引協力していただけることになりました。会員登録提示するだけで割引きを受けられますのでご利用ください。2024/10/1 現在で128店舗ご登録いただいております。

## 『スズシロ大陸 自然菌発酵調味料 Labo』 《その他》

自然菌発酵調味料や漬物などの作り方をお伝えします。自然菌発酵調味料とは、買って来た菌(麹)を使って作る調味料ではなく、空気中の菌を活用して作る“微生物が生きた調味料”のことです。人工的な調味料が普及する以前に、私たちの先祖が知恵と技術で当たり前で作っていた古の調味料。ご興味がある方はぜひHPをご覧ください。

【住 所】店舗なし(オンライン or リアル)  
<http://www.suzushiro-tairiku.com/>

【交通】リアルの場合は JR 藤沢駅近く

【割引・特典内容】初めて講座をご受講の方に、万能納豆ドレッシングもしくは乳酸菌たっぶりカクテキのレシピをお伝えします。



## 『Y ショップ 藤沢病院すずらん店』 《グルメ・お土産》

藤沢病院の売店ですが、中庭から直接売店を利用することができます。お弁当やパン、お菓子、飲料などを取り扱っていて各種クレジット、電子マネーでの支払いが可能です。収納代行(MMK設置店)も可能です。豆から挽くドリップコーヒーもあります。店内は明るく、休憩できるスペースもあります。

【住 所】藤沢市小塚 383 番地

【電話】0466-23-0307

【営業時間】8:00 ~ 17:30

【定休日】日祝日(12月30日~1月3日)

【交通】JR「藤沢駅」より徒歩20分・江ノ電バス「小塚地下道前」より徒歩3分

【割引・特典内容】5%割引(一部商品除く)



## 『鎌倉古民家スタジオ縁樹庵』 《その他》

一軒家の貸切で和室/スタジオ/お庭や竹林撮影が、移動ナシの敷地内で叶います。鎌倉と江の島の間に佇むハウススタジオ写真館で、お宮参り/七五三/成人式振袖、卒業式袴、フォトウェディングがデータ付撮影できます。

【住 所】鎌倉市鎌倉山 1-16-26

【電話】0467-38-4952

【営業時間】9:00 ~ 18:00

【定休日】不定休

【交通】JR「鎌倉駅」よりバス15分

【割引・特典内容】オフシーズン前撮り後撮り平日撮影の七五三モニタープラン有/撮影用レンタル産着無料サービス



《キリトリ》

# 横浜・八景島シーパラダイス 秋の感謝月間

いつもご利用いただきまして誠にありがとうございます。ご契約企業の皆さまへ日頃の感謝を込めて、特別料金で利用できる「感謝月間」を実施いたします。この機会に是非かわいい海の動物たちに会いにきてください!!

《有効期限》  
2024年10月1日(火)~11月30日(土)まで



※画像はイメージです。

## Animal Life Live!



「海の動物たちのショー」がフルリニューアルし、「Animal Life Live!」として生まれ変わりました。水が降り注ぐ噴水装置「ウォータースイング」や「スモークマシン」により表現の幅を広げることで、「LIVE」空間を作りあげ、生きものたちが持つ本来の能力や、魅力、躍動を知る機会をお届けいたします。

### 【アクアリゾーツパス】(水族館4施設パス)

	一般料金	感謝月間特別料金	名
●大人・高校生	3,500円	→ 2,800円	名
●小・中学生	2,200円	→ 1,700円	名
●幼児(4才以上)	1,200円	→ 850円	名
●シニア(65才以上)	3,000円	→ 2,400円	名

### 【注意事項】

- ※アクアミュージアム1階チケット売場でチケットをお買い求め下さい。
- ※チケット購入の際、必ず本券をご提出ください。
- ※本券1枚で5名様まで有効
- ※コピー可
- ※本券の転売・譲渡等の行為は禁止いたします。
- ※他の割引券・補助券等との併用不可
- ※除外日：休園日、貸切時、特別イベント実施時
- ※期間により入場制限を設ける場合がございます。(除外日にとまなう有効期間の期間延長等は実施いたしませんのであらかじめご了承ください。)
- ※天候不良・機械点検等により一部アトラクションが運休する場合があります。

### 【ワンデーパス】(水族館4施設+アトラクション)

	一般料金	感謝月間特別料金	名
●大人・高校生	5,700円	→ 4,800円	名
●小・中学生	4,100円	→ 3,400円	名
●幼児(4才以上)	2,400円	→ 2,000円	名
●シニア(65才以上)	4,100円	→ 3,400円	名

お気に入りの  
フォトスポットを  
見つけてみよう!



横浜・八景島シーパラダイスならではのフォトスポットを見つけて、ぜひこの機会にご家族で思い出のお写真を★

※有料プログラムご参加の際は、事前予約がおススメです!!



◇営業時間：期間により異なるため下記までお問合せください。

◇所在地：神奈川県横浜市金沢区八景島

◇問合せ：045-788-8888 (テレフォンインフォメーション)

◇交通：《電車》横浜シーサイドライン「八景島駅」下車徒歩すぐ  
《車》首都高速湾岸線「幸浦出口」より国道357号線経由

お名前：

発行：公益財団法人湘南産業振興財団

2202



# しおかぜ湘南 チケットガイド

- ①申込多数の場合は抽選となります。  
※開催日時等が複数あるチケットにそれぞれお申し込みされた場合で、いずれも当選された際は全てお買い取りとなりますのでご注意ください。
- ②全てのチケットは個人単位でお申込ください。
- ③チケットの座席指定等はできません。

## 申込締切日 10月22日(火)

お申込み分を纏めて業者に発注するため、ご入金の有無に関わらず、申込締切日後の変更・キャンセル(取り消し)はできません。理由を問わず全てお買い取りとなりますので、ご注意ください。

- ホームページや「事業申込サービス」で、必ず当選結果をご確認ください。
- 振込用紙が届きましたら、速やかに「金額」「内訳」をご確認ください。
- チケットを紛失された場合の再発行はできません。
- 転売目的でのご購入は一切お断り致します。

**ご注意ください** 

本チケットは会員限定価格です。しおかぜ湘南で負担をして通常価格よりお得に提供しています。

### 109シネマズ&ムービル共通シネマチケット

事業コード **2 4 7 3 3 0**

[有効期限] **2025年6月30日(月)**

[利用劇場] **全国の109シネマズとムービル**

[募集] **2,000枚** (1会員8枚まで)

[料金] **1,150円** (一般料金2,000円)

[その他] ※3D、IMAX、4DX、ScreenX、プレミアム新宿では、別途追加料金が必要です。  
※特別興行作品(特別上映)等、一部ご利用になれない場合がございます。  
※上映中の作品や上映時間等につきましては、劇場にお問い合わせいただくか<https://109cinemas.net/>をご確認ください。

[発送予定] **12月中旬**

### HUMAX シネマチケット

事業コード **2 4 7 3 3 1**

[有効期間] **2025年1月1日(水)~2025年6月30日(月)**

[利用劇場] **横須賀HUMAXシネマズ、池袋HUMAXシネマズ、渋谷HUMAXシネマ、成田HUMAXシネマズ**

[募集] **200枚** (1会員8枚まで)

[料金] **1,210円** (通常2,000円)

[その他] ※3D作品、IMAX、IMAX3D作品は、追加料金が必要となります。なお、特別上映等、ご利用できない作品もございます。  
※上映内容及び利用可能劇場に関しては<https://www.humax-cinema.co.jp/>をご確認ください。

[発送予定] **12月中旬**

### PPIHグループ各店(ドン・キホーテ等)で使える共通ギフトカード 5,000円分(1,000円×5枚)

贈る人から贈られる人へ、ご挨拶に、贈り物に、お祝いに、お一人おひとりの心を届けるハッピーなギフトカードを是非お役立てください。

事業コード **2 4 7 3 3 2**

[有効期限] **なし**


[利用場所] **ドン・キホーテ、MEGAドン・キホーテ、ピカソ、長崎屋、ユニー各店(アビタ・ピアゴ・ユーストア・他)、など、PPIHグループ各店(一部店舗:高知ヴィアン、日本国外の店舗、各店舗内のテナントは除く。)**

[募集] **500セット** (1セット:1,000円×5枚) 1会員3セットまで

[料金] **4,400円** (通常5,000円)

[その他] ※ギフトカードと現金・新券・他の券種・金種とのお引換えはできません。  
※お釣りは出ません。ご利用金額とギフトカードの差額は現金にてお支払いください。

[発送予定] **12月上旬**



イメージ

特別価格

### ハーゲンダッツ ギフト券

贈られた方が好きな時にハーゲンダッツ ミニカップ・クリスピーサンド・バーからお好みの商品2個と交換できます。

事業コード **2 4 7 3 3 3**

[有効期限] **なし**

[募集] **1,000枚** (1会員4枚まで)

[料金] **540円** (通常814円)

[その他] ※全国のコンビニエンスストア、スーパーマーケット、デパート等のハーゲンダッツ商品取扱店で交換できます。  
※引換券のため、釣りは一切できませんのでご注意ください。

[発送予定] **12月上旬**



イメージ

### こども商品券 3,000円分(500円券×6枚)

全国のおもちゃ屋さんや百貨店スーパーの玩具売場はもちろん、加盟のこども服・ベビー用品売場でもご利用頂けます。また加盟の遊園地・水族館・動物園の入場券の購入等にもご利用頂けます。

事業コード **2 4 7 3 3 4**

[有効期限] **2029年12月31日(月)**

[利用場所] **全国約7,000店以上の加盟店**

[募集] **400セット** (1セット:500円券×6枚) 1会員3セットまで

[料金] **2,650円** (通常3,000円)

[その他] ※最新の加盟店情報は <https://toycard.co.jp/> でご確認ください。  
※現金・商品券類とのお引換え、ならびに返金、お釣り銭はご容赦願います。

[発送予定] **12月上旬**



イメージ

### 加藤登紀子 ほろ酔いコンサート2024

“今年の「加藤登紀子ほろ酔いコンサート」は60周年への幕開きです。夏のコンサートとはちょっと違って、お祝い気分ではしゃぎたいなと思っています。思い切りバワフルな「ほろ酔いコンサート」を期待してください。今からもう、ワクワクです。元気に迎えましょう!”

事業コード **2 4 7 3 3 5**

[日時] **12月12日(木) 15:30開演**

[場所] **横浜・関内ホール**

[募集] **20枚** (1会員4枚まで)

[料金] 全席指定 **5,900円** (通常7,700円)

[その他] 未就学児の入場はできません

[発送予定] **公演日1~2週間前**

※当日、ロビーにてふるまい酒をご用意いたします。未成年の方はご遠慮ください。



イメージ

## 劇団四季『美女と野獣』

### 舞浜公演

今ここでしか観られない本格ミュージカルを、ディズニーテーマパークのすぐそばで。今しか出会えない、特別な『美女と野獣』をどうかお見逃しなく!



撮影:荒井健

事業コード **2 4 7 3 3 6**

[日 時] **12月21日(土)** 12:30開演

[場 所] **舞浜アンフィシアター**

[募 集] **20枚**

[料 金] **区分1** S席大人 **12,000円** (通常14,000円)

**区分2** S席子ども **7,000円** (通常8,500円)

[そ の 他] ※子どもは、観劇当日3歳以上小学校6年生以下です。  
※3歳未満入場不可。3歳以上有料(膝上観劇不可)。  
※座席表は、劇団四季公式ホームページをご参照ください。

[発送予定] **公演日2週間前**

## 富士山が見える江の島天然温泉プラン (レンタルタオル付)

富士山が見える天然温泉「富士海湯」にて、高温湯(天然温泉)、中温湯、高濃度炭酸泉、冷泉、高温サウナを2時間お楽しみいただけます。



イメージ

事業コード **3 4 7 3 3 7**

[利用期間] **2024年12月1日(日)~2025年5月31日(土)**

[場 所] **江の島アイランドスパ**

[料 金] 大人券 **1,500円** (通常2,300円)

[募 集] **400枚** (1会員5枚まで)

[そ の 他] ※大人は中学生以上。小学生は現地でお支払いください。  
※小学生は火曜日入館不可。(その他の曜日は同性の保護者同伴で入館可)  
※営業時間内に「富士海湯」のみ2時間ご利用になれます。  
※未就学児は安全管理上ご入館できません。  
※バスタオル・フェイスタオルが付きます。  
※他の割引券、クーポン等との併用不可。  
※12月と5月にメンテナンス休館日がございます。  
※営業時間・休館日の詳細は公式HPでご確認ください。

[発送予定] **11月下旬**

## 春風亭小朝・春風亭昇太

### 新春特選落語会

人気・実力トップの二人の夢の競演  
新春の初笑いをお楽しみください。



撮影:岡本隆史

事業コード **2 4 7 3 3 8**

[日 時] **1月13日(月・祝)** 13:00開演

[場 所] **神奈川県民ホール**

[募 集] **30枚**

[料 金] S席 **3,200円** (通常4,000円)

[そ の 他] 未就学児童のご入場はお断りいたします。

[発送予定] **公演日1~2週間前**

## 第25回 藤沢市民オペラ『魔笛』

モーツァルトが残した最後のオペラ『魔笛』を上演します。  
豪華ソリスト陣と、市民によるオーケストラと合唱団の共演を、どうぞお見逃しなく!

事業コード **2 4 7 3 3 9**

[日 時] **12月14日(土)** 14:00開演

事業コード **2 4 7 3 4 0**

[日 時] **12月15日(日)** 14:00開演

[場 所] **藤沢市民会館 大ホール**

[募 集] **各20枚**

[料 金] S席 **7,200円** (通常9,000円)

[そ の 他] ※S席のみのお取り扱いです。  
※未就学児入場不可  
※障がい者の方と25歳以下の鑑賞券については公式HPをご覧ください。

[発送予定] **公演日1~2週間前**



イメージ

## 舞台『血の婚礼』

抑えきれない熱情、愛への衝動。  
スペインの伝説的戯曲に、中山優馬をはじめ  
実力派俳優が挑む。



イメージ

事業コード **2 4 7 3 4 1**

[日 時] **12月14日(土)** 13:00開演

[場 所] **IMM THEATER**  
(最寄り駅:JR総武線・都営地下鉄三田線 水道橋駅)

[募 集] **20枚** (1会員4枚まで)

[料 金] S席 **7,500円** (通常11,000円)

[出 演] 中山優馬、宮崎秋人、伊東蒼、岡本玲、  
谷田歩、秋山菜津子 他

[そ の 他] 未就学児入場不可。

[発送予定] **公演日1~2週間前**

## 新日本プロレスリング、 WORLD TAG LEAGUE 2024

藤沢市愛の輪福祉基金  
チャリティー 藤沢大会

新日本プロレスリング株式会社の  
選手30名によるプロレスリングの  
競技!



イメージ

事業コード **2 4 7 3 4 2**

[日 時] **11月23日(土)** 18:00開演 (17:00開場)

[場 所] **藤沢市秩父宮記念体育館**

[募 集] S席 **40枚** 2階指定A席 **20枚**

[料 金] **区分1** S席 **11,200円** (通常13,000円)

**区分2** 2階指定A席 **6,700円** (通常8,000円)

[発送予定] **公演日1~2週間前**

区分間違いに  
ご注意ください!!

## ヒルトン横浜 Allday Dining「Parade(パレード)」ランチビュッフェチケット

横浜と港町の庭園をコンセプトに作られた「パレード」。  
横浜らしい数々のインターナショナルな料理のほか、季節ごとにアレンジされたメニューが  
並ぶビュッフェは至福のひと時にぴったり。



イメージ

事業コード **2 4 7 3 4 3**

[利用期間] **2024年12月1日(日)～2025年5月31日(土)** [その他]  
 [適用除外日] 2024/12/20～2025/1/5、その他ホテル特定日  
 [場所] **ヒルトン横浜 ホテル棟3階**  
 [利用時間] 11:30～14:00(ラストオーダー13:30)  
 [募集] **300枚** (1会員4枚まで)  
 [料金] **4,300円** (通常5,500) (税込・サービス料込)  
 [ご予約] 045-641-8108 レストラン予約課(10:00～18:00) [発送予定] **11月下旬**

※営業時間については、変更する場合がございます。  
 ※お飲み物およびお子様料金については、レストランにてご精算いただけます。  
 ※状況により提供方法および内容が変更になる場合がございます。  
 ※時期により通常料金に変更になる場合がございます。  
 ※他割引・特典との併用はできません。  
 ※ご利用の際は、必ず事前にご予約ください。予約が大変混雑いたします。1～2か月以上前からのご予約が必要になる場合がありますので、ご了承のうえお申込みください。

## 重慶飯店新館レストラン 「しおかぜ湘南特製ランチコース」チケット

横浜中華街のランドマーク「ローズホテル横浜」1階、中国絵図に囲まれた落ち着いた空間が広がるレストランです。お食事は本格四川中華料理のフルコース(全9品)をご用意しております。



イメージ 写真の盛り付けは、8名様分

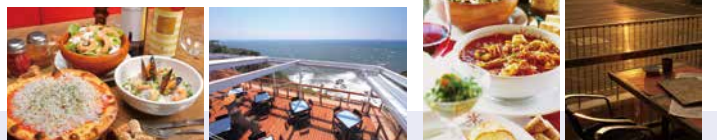
事業コード **2 4 7 3 4 4**

[利用期間] **2024年12月1日(日)～2025年5月31日(土)** [メニュー]  
 [適用除外日] 2025年1/1～1/4、4/26～5/6  
 [場所] **重慶飯店 新館レストラン**  
 みなとみらい線「元町・中華街」駅2番出口徒歩約1分  
 [利用時間] 11:30～14:00(最終入店14:00) [その他]  
 [募集] **400枚** (1会員4枚まで)  
 [料金] **4,000円** (通常5,000円) (税込・サービス料込)  
 [ご予約] レストラン予約センター 045-681-6885 (10:00～20:00) [発送予定] **11月下旬**

三種前菜の盛り合わせ／鶏モモと野菜オイスターソース炒め／エビのチリソース／春巻き／蟹肉入りコーンスープ／重慶焼売／重慶飯店麻婆豆腐／五目チャーハン／杏仁豆腐  
 ※土日祝も同一料金同一内容です。  
 ※2名様からの受付となります。  
 ※他割引・特典との併用はできません。  
 ※ご利用の際は、必ず事前にご予約ください。(前日予約可能)

## iL CHIANTI (イルキャンティ) 2店舗共通お食事ギフト券

江の島に2つのイルキャンティ。どちらも全席オーシャンビューの絶景イタリアン。オリジナル料理とワインが各100種以上揃う。オープンキッチンで開放的な店内は、イタリアンらしく陽気な雰囲気。湘南ならではの楽しみ方く海を眺めながらのお食事>を存分に堪能できる。



cafeイメージ▶

beache イメージ▲

事業コード **2 4 7 3 4 5**

[利用期間] **2024年12月1日(日)～2025年11月30日(日)** [その他]  
 [対象店舗] ① **iL CHIANTI BEACHE(イルキャンティ・ビーチ)**  
 藤沢市片瀬海岸2-20-3 TEL 0466-26-0234  
 ② **iL CHIANTI CAFE(イルキャンティ・カフェ) 江の島**  
 藤沢市江の島2-4-15 TEL 0466-86-7758  
 [募集] **500セット** (1会員5セットまで) **物販にもご利用いただけます。**  
 [料金] **2,300円** (通常3,000円) [発送予定] **11月下旬**

※1,000円券が3枚1セットになっております。お釣りは出ません。  
 ※このギフト券は、店内販売品などの購入にもお使いいただけます。  
 ※各店舗の営業時間や定休日等はホームページでご確認ください。  
<https://www.yyjam.com/beache>  
<https://www.yyjam.com/cafe>

## 隠れ里車屋 食事券

ゆったりと時間の流れるくつろぎの空間で、季節折々のお料理を堪能しながら、至福のひとときをお過ごしください。

※お飲みものは、追加料金となります。



イメージ

事業コード **2 4 7 3 4 6**

[利用期間] **2025年1月6日(月)～2025年7月31日(木)** [その他]  
 [適用除外日] 毎週水曜日  
 [場所] **隠れ里車屋**  
 [募集] **700枚** (1会員6枚まで)  
 [料金] **5,800円** (通常7,260円) (税込・サービス料込)  
 [ご予約] TEL 0466-35-8111  
 [発送予定] **12月上旬**

※「日本料理」の会席料理か「禅零」の鉄板焼コースのお好きな方でご利用いただけます。  
 なお、鉄板焼コースはランチのみのご利用となります。  
 ※ご利用の際は、必ず事前にご予約ください。(しおかぜ湘南の会員である旨を必ずお伝えください。)

# しおかぜ湘南 事業受付サービス利用方法

**抽選申込締切日 10月22日(火)**

◆当選情報をご案内しておりますので、ご確認ください。  
**当選案内期間10月28日(月)～11月4日(月) 17:00まで**



本誌は、しおかぜ湘南のホームページからもPDFファイルでご覧いただけます▶

●インターネットから…

メールアドレスの登録で簡単に利用できます。WEB 限定の情報も掲載しています。

しおかぜ湘南ホームページ

『しおかぜ湘南WEB』からログイン



しおかぜ湘南WEB

メンバーログイン  
はこちら

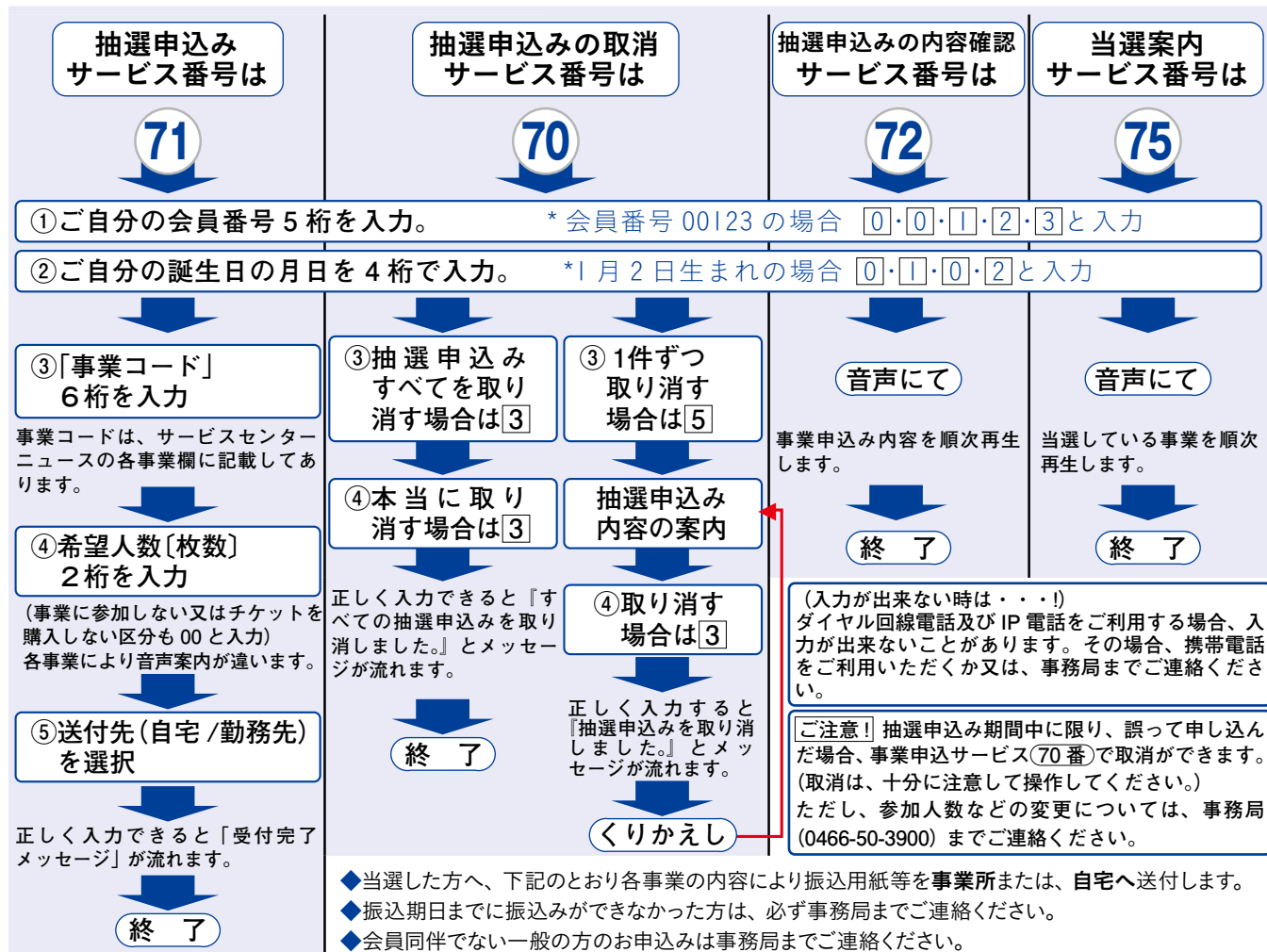


●お電話から…

音声案内に従って操作してください



**050-3185-6522**



**旅行事業の場合**

◆ 取扱い旅行会社から案内文書と振込用紙が送付されます。

**イベント等事業の場合**

◆ サービスセンター事務局から振込用紙と案内文書を送付します。



**チケット等の場合**

◆ サービスセンター事務局から振込用紙を送付します。振込み確認後、**各公演日の2週間前までにチケットを送付します。**(届かない場合は事務局までお問い合わせください) なお、**キャンセルはできません。**

**フィットネスクラブ フレックス 湘南 体がよるこがエクササイズ (66)**

**長い夏の疲れを取り除く 鳩のポーズ**

酷暑の夏もようやく終わり、涼しい秋の到来です。しかし、爽やかな筈のこの時期に体調が今一の方も少なくありません。そんな方におすすめがヨガの「鳩のポーズ」です。写真のように片足を内側に入れ、片方は股関節を伸ばし足先を手で掴みます。余裕のある方は肘で足先を取り両手を頭の後ろで組みます。ゆっくりと息を吐きながら行う事で効率良い脂肪燃焼に繋がります。左右3回リピートすると体が楽くなることを実感します。クーラーやPC・スマホ漬けの方には寝つ

きが良くなります。男性には苦手なフォームですが是非、トライしてください。快適な体になったことを実感すること間違いなしです。フレックス湘南では、ヨガを始めてみたい方をご招待いたします。

**【無料ご招待日・要予約】**  
 ①火曜日 10:00～11:00    ②金曜日 14:00～15:00  
 ご予約は、09044517608 フレックス湘南 近藤迄

指導 フレックス湘南 近藤英博  
 (指定期国家資格取得42年)  
 藤沢市水泳協会会長  
 TEL 0466-22-4419