

「オフィスでできる」**簡単エクササイズ** 全11回



気持ちまで落ち込んでしまうような、ジメジメとした梅雨が続きますが、身体は怠けていないでしょうか？
 今月は身体がなまらないよう、簡単シェイプアップ法を紹介します。

Lesson3 身体ゆるみ対策

① ぐらぐらシェイプアップ
 かかとを上下に動かしてぐらぐらを引き締めます。血流もよくなりむくみにも効果的!(10回×2セット)

② 骨盤調整
 膝を上下に動かし、足の付け根にある筋肉を鍛えます。骨盤調整や美脚効果もばっちり!(左右交互に20回×2セット)

③ おなかシェイプアップ
 ふとももの後ろを椅子からはなし、お尻だけで座ります。お腹をへこませ、背筋を伸ばすとじんわりおなか周りが熱くなってきます。(30秒以上キープ)

今月のインストラクター

日常生活の中でちょっと意識するだけで効果抜群!早速取り入れてみましょう!

アイレックススポーツクラブ PREMIA インストラクター 荒川 修平

愛知県豊田市 喜多町2-160 コモ・スクウェア3・4F TEL:0565-37-8858

会員特典

無料招待券

プラザホテル豊田 メンズサウナご招待券

毎月1日より 先着15名様 ★本所のみ

※注1 来所された方、お一人(会員事業所)様 1ヶ月1枚を厳守します。
 ※注2 電話での予約はできません。
 ※注3 他事業所の分をお渡しすることはできません。
 ※注4 土・日・祝日の場合は翌営業日より。

コロナワールド映画特別鑑賞券

※豊田商工会議所本所又は各支所にて販売します。

大人 通常 1,800円を→ 特別鑑賞券 1,000円で販売
 小人 通常 1,000円を→ 特別鑑賞券 800円で販売

※3Dでの上映作品につきましては、1枚につき差額400円を映画館窓口にてお支払いいただくことで、ご利用可能となります。(有効期限:平成24年8月31日まで)

豊田市温浴施設じゅわじゅわ入場券

※豊田商工会議所本所又は各支所にて販売します。

700円を→ 600円で販売

※12歳以下の方、60歳以上の方は、現地にしてお求めいただくほうが安くご利用いただけます。(期限なし)

MOVIX三好映画鑑賞券

※豊田商工会議所本所又は各支所にて販売します。

大人 通常 1,800円を→ 特別鑑賞券 1,200円で販売

※3Dでの上映作品につきましては、1枚につき差額400円を映画館窓口にてお支払いいただくことで、ご利用可能となります。(有効期限:平成24年9月30日まで)

猿投温泉金泉閣優待券

(天然ラドン温泉と岩風呂)

岩風呂入泉券 1,050円
 ホテル金泉閣 630円 1割引

※有効期限:平成24年7月31日まで ※1枚につき4名様までご利用いただけます。

アンジュクール

(最短3日 通常5日納期・デザイン作成無料・安心の高品質)

Tシャツ各種・ポロシャツ・ブルゾン・はっぴ・キャップ、その他アイテム多数 ※無地アイテムなど一部商品を除く

10%割引

フォレストヒルズ

●食事 10%割引 優待券先着30名様

※有効期限:平成24年7月31日まで ※1枚につき4名様までご利用いただけます。

レストランフォンターナ TEL (0565) 58-3528
 和処 花乃里 TEL (0565) 58-3530
 URL http://www.forestahills.jp

ホテルトヨタキャッスル 宿泊優待券

●宿泊 30%割引 優待券先着20名様 ★本所のみ

※有効期限:平成24年9月30日まで ※1枚につき1室(3泊まで)とさせていただきます。

ホテルトヨタキャッスル TEL (0565) 31-2211 (24時間受付対応可)
 URL http://www.t-castle.co.jp

豊田プレステージホテル

●宿泊 10%割引 優待券1ヶ月先着20名様 ★本所のみ

※店印なきものは無効とさせていただきます。 ※現金のみのお支払にてご利用をお願い致します。
 ※現金との換金は致しかねます。 ※ご利用の際は必ずチェックイン時にフロントにご提示ください。

TEL (0565) 34-5555 FAX (0565) 34-5565
 E-mail front@prestige-hotel.com URL http://www.prestige-hotel.com/

豊田ビレッジ 豊田ビレッジII 宿泊優待券

●宿泊 30%割引 ★本所のみ

TEL (0565) 27-1111
 TEL (0565) 32-4444
 URL http://www.toyota-village.com

※お問合せは、総務企画部 TEL 32-4569 まで
 ※入場券と優待券の一部は各支所でも販売・配布(★本所のみは本所のみ)の配布
 ※受付時間 8:30~17:30

共通クーポン(ご利用店舗一覧) ※ご利用の際は下記共通クーポンを切り取り、直接店舗へお持ちいただき、会計の前にご提示ください。

- art space 無限(株) エンディングアート制作費30%OFF ☎28-8171
- DASENKA-菜 豊田店 パンのお買上げ額より5%OFF ☎37-3980
- Cafe Campur 飲食代10%OFF ※飲食代金の割引上限2,000円 ☎33-3733
- トヨタセントラルゴルフ クーポン券ご持参の方、プリペイドカード新規ご購入時(2,000円or5,000円)に50球お入れいたします ☎58-2900
- (有)真栄コーポレーションアイクリナー ハウスクリーニング全般10%OFF ☎(0120)85-1907(完全予約制)

豊田商工会議所だより 2012.7月号 共通クーポン

●お一人様1回1枚限り有効・他券との併用不可
 ●有効期限2012年7月末日まで

cci 活動報告

当所創立60周年記念 会員拡大イベントを実施



トークライブを行う後藤氏、東国原氏、吉村氏(左から)



「企業間のネットワークを強固にする為、会員拡大には大きな意味がある」と冒頭の挨拶を行う三宅会頭

去る6月24日、当所青年部を中心とした60周年記念事業会員拡大企画『つなげよう・ひろげよう企業間ネットワーク』を豊田市駅前シティプラザにて開催しました。

地域の皆様に商工会議所の活動をもっと知っていただくこと、経営相談コーナーや会議所・青年部の事業をまとめたパネルを設置し、PRしました。

特別ゲストとして元宮崎県知事 東国原英夫氏を招き、吉村達也氏(協同組合豊田市商店街連盟副理事長)と後藤敬裕氏(当所青年部会長)の3名で「地域活性化のヒント」と題してトークライブを行いました。

また、青年部OBの原田隆司氏((株)ハラックス)の講話では、様々な活動を通して繋がりを深めてきた仲間と共にこの豊田をより良い街にしようと意気込みを語られました。

今後も、地域に根ざした商工会議所の使命・役割・事業を、1つでも多くの企業に伝えていきたく様々な施策を考えております。会員の皆様におかれましても、推薦していただけます企業がありましたらぜひご紹介ください。



青年部OB原田氏は活動を通してできた絆について熱く語りました



会議所ブースでは各種相談コーナーを設置しました

数字で脳トレ

ルール: 2つの計算式をヒントにA~I右のマス全て埋めてください。Aには何が入るでしょうか。 ※1~9までの数字が入ります。同じ数字は入りません。

G×B=16 I+H=F

A	<	B	<	C
V	<		<	V
D	<	E	<	F
	<	5	<	
^	<		<	V
G	<	H	>	I

応募方法: ハガキ、またはメールに①クイズの解答(Aに入る数字) ②会報「とよた cci.mail」に対する感想・意見等 ③氏名 ④住所 ⑤電話番号 ⑥事業所名を明記し、下記までご応募ください。

応募先: 471-8506 豊田市小坂本町1-25 豊田商工会議所 総務企画部 宛 E-mail: somu@toyota.or.jp

応募締切: 7月23日(月)到着分まで ※当選者の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。 ※ご応募された方の個人情報は、当選者の選定・発送以外には使用いたしません。

先月号の答え...「8」

野見山展望台からの眺め

梅雨が明けると、抜けるような青空とともに夏がやってきます。野見山山頂にある野見山展望台は、市街地から車で東へ10分ほど。北西方向を180度見渡せる展望台からは、鶴の首橋や豊田スタジアム、猿投山も一望できます。青い空と緑の山々、豊かな自然と私たちの暮らすまち。10年、20年先にも残したい大切な風景が目の前に広がっています。

撮影: 株式会社 STUDIO i / www.imaro.jp 今井義朗 Imai Yoshiro 早稲田大学卒業後、海外勤務を経て県内ケーブルテレビ局に勤務。現在は、フォトグラファー兼ディレクターとして、豊田市を拠点に活動中。

編集後記

入所と同時に会報編集に携わり1年3か月。原稿を書き、文章の校正を繰り返していくうちに、普段何気なく使う言葉の意味の深さやその重みを感じ、言葉を大切にするようになりました。言葉は人の心をあらわすといいますが、仕事でもプライベートでも相手に伝える言葉ひとつひとつに思いをこめて、きれいな言葉と心で過ごしていきたいと思っています。

(M.T)