

1ヶ月-3~5kg! 運動いらずのダイエット 詳しくは⇒ **ヘルシーライフ田無** 検索

お腹スッキリ! 今年こそ本気で痩せたいあなたへ
今年もヘルシーライフ田無は健康的に痩せたい皆様を誠心誠意サポートいたします!

私達ヘルシーライフ田無ではあなたの痩せたい理由やお悩みなどを丁寧にお聞きし、痩せない理由を探ります。その上でなぜ太ってしまうのか、どうしたらリバウンドしないか、綺麗に痩せられるのか、いままでのダイエットがうまくいかなかった原因やダイエット成功へのポイントなど、分かりやすくご案内していきます。カウンセリング後は、おひとりおひとりにあった、ダイエットプログラムをご提案させていただきます。目標達成まで精一杯サポートいたします。

「お腹がすっきりしてきつかったスカートがはけた」、「階段の昇り降りが楽になった」、「健康診断の数値がよくなった」、「着たかった服が着れるようになって、おしゃれが楽しくなった!」などたくさんのお喜びの声をいただいています。あなたもダイエットに成功し、さらに健康にキレイになっていく楽しさをぜひ実感してください。まずは無料相談で。お気軽にお問い合わせください。

耳つぼダイエットはドクターも検証したダイエット法なので安心です!
40代~70代の方も大幅減量中! 詳しくは無料相談で!

無料相談実施中 今すぐ「タウン通信」を見たとお電話ください

大樹はりきゅう整骨院併設 **ヘルシーライフ田無**

042-452-7133
9~13時/15~19時 ※土曜は18時まで 定休日 木・日・祝

（院長 田淵大樹）

個人宅をギャラリーに!

西東京市向台町の土方さん

6日から初の展示会



新たにオープンするギャラリーを背にする土方隆一さん。自宅の1階部分を手作業で改装した

西東京市向台町の土方隆一さん・仁美さん夫妻が、このほど、自宅の一部を改装し、「Room a gallery」(はっちょうまギャラリー)をオープンする。初回の展示会は6日(金)から。若手作家を応援したい」という意向があり、東京都立工芸高校を卒業した二十代前半のメンバーによるグループ展からスタートする。

どんな作品も展示しやうによってはテラス部分にすいすいと白を基調にも展示ができる。目の前したギャラリーは、12畳にショップセンターほどの広さ。作品や天候(サミット)「コジマピクカメラ」があることもあり、「買物帰りにふらっとお寄りいただけ、面白いな」と、面白くも思ってもらえたら十分」と仁美さんは話す。

夫妻がギャラリー1階オープンに踏み切った大きなきっかけはコロナ禍。一人息子が工芸高校を卒業するタイミングだった。恒例の東京都美術館での卒業展ができず、さらに進学した武蔵野美術大学でも発表の制限を受けていることに胸を痛めてきた。

そこで、ちょうど両親が住んでいたスペースが空いたこともあり、「若手の発表の場を作れば」と自宅の改装に着手。専門性の高い部分を除き、手作業で行った。実は仁美さんには、もともとギャラリーを開きたいという夢があったという。

「自分自身が絵画やフィルムステンドをやってきいて、若いときには、

あるギャラリーから後押ししてもらいました。分、ギャラリーの連携などで地域を盛り上げられたら、その拠点の一つになれたらうれしいです」

と仁美さん。

一方、隆一さんは、の展示会が予定されている。初回のグループ展、後者の席の人たち「元工芸高校アートクラブ科有志展示」は6日から22日(日)まで。正午から午後5時まで。主に工芸・絵画・彫刻を展示する。

詳しくは同ギャラリー(090・40003・5008)へ。



西東京市向台町 4-17-8

武蔵野美術大学卒業・修了制作展
13日~16日 小平・鷹の台キャンパスで
小平市にある武蔵野美術大学鷹の台キャンパスで、13日(金)から16日(月)まで、入場には要。受付は6日(金)午後1時から、予約サイト(https://www.ocans.jp/)など、学生たちの集 musabi/PRID-e7Edm9n)大成ともいえる作品が展に。

2023年はどんな年?

文・野村 徳子(九星気学鑑定家)

春風献上。
2023年は十二支でいえば卯年、九星でいえば四緑木星年。

「卯」は温和で明朗ながら、「うっかり」すること多い星。一方の「四緑木星」は、春風をあらわす穏やかな星です。マナス要素としては「付和雷同」という意味をもつこと。

今年の運勢

一 白水星 好運期の第一歩。身辺スッキリさせて、恋も仕事も先よし。

二 黒土星 本格的な好運期に突入。秘めた能力が開花。一躍、注目の的。

三 碧木星 従来のやり方をさらに発展させて好調。うまい話には警戒を。

四 緑木星 運気は満開の花。へたに動かさずじり構えて、地力を発揮。

五 黄土星 多忙で美りも多いが、背のびは禁物。投資や新規着手は不可。

六 白金星 楽しいこと

1月の運勢

一 白水星 やる気十年来の懸案は解決方向。

二 黒土星 新年早々モテるのはうれしいが、散財も。目上との対立注意。

三 碧木星 多彩な交遊関係から何かを発見。変化の兆しを見落とさない。

四 緑木星 正月気分です。浮かっていると魔が入る。

五 黄土星 正月疲れ回復には温泉など。運気はやや低調。忘れ物(用心)。

六 白金星 まずは初詣で。清々しい気分になったら、トラブルも解消。

七 赤金星 コミュカ力生かして、新年のイベントでも活躍。地元愛も大切。

八 白土星 新年の充足は快調。交渉事にも強く。

【生年表】 出生年(西暦)から、該当する星をお探しくください。なお、部分以前の生年は前年になります。

一 白水星	大7	大2	大11	大20	大29	大38	大47	大56	大65	大74	大83	大92	大101	大110	大119	大128	大137	大146	大155	大164	大173	大182	大191	大200	大209	大218	大227	大236	大245	大254	大263	大272	大281	大290	大299	大308	大317	大326	大335	大344	大353	大362	大371	大380	大389	大398	大407	大416	大425	大434	大443	大452	大461	大470	大479	大488	大497	大506	大515	大524	大533	大542	大551	大560	大569	大578	大587	大596	大605	大614	大623	大632	大641	大650	大659	大668	大677	大686	大695	大704	大713	大722	大731	大740	大749	大758	大767	大776	大785	大794	大803	大812	大821	大830	大839	大848	大857	大866	大875	大884	大893	大902	大911	大920	大929	大938	大947	大956	大965	大974	大983	大992	大1001	大1010	大1019	大1028	大1037	大1046	大1055	大1064	大1073	大1082	大1091	大1100	大1109	大1118	大1127	大1136	大1145	大1154	大1163	大1172	大1181	大1190	大1199	大1208	大1217	大1226	大1235	大1244	大1253	大1262	大1271	大1280	大1289	大1298	大1307	大1316	大1325	大1334	大1343	大1352	大1361	大1370	大1379	大1388	大1397	大1406	大1415	大1424	大1433	大1442	大1451	大1460	大1469	大1478	大1487	大1496	大1505	大1514	大1523	大1532	大1541	大1550	大1559	大1568	大1577	大1586	大1595	大1604	大1613	大1622	大1631	大1640	大1649	大1658	大1667	大1676	大1685	大1694	大1703	大1712	大1721	大1730	大1739	大1748	大1757	大1766	大1775	大1784	大1793	大1802	大1811	大1820	大1829	大1838	大1847	大1856	大1865	大1874	大1883	大1892	大1901	大1910	大1919	大1928	大1937	大1946	大1955	大1964	大1973	大1982	大1991	大2000	大2009	大2018	大2027	大2036	大2045	大2054	大2063	大2072	大2081	大2090	大2099	大2108	大2117	大2126	大2135	大2144	大2153	大2162	大2171	大2180	大2189	大2198	大2207	大2216	大2225	大2234	大2243	大2252	大2261	大2270	大2279	大2288	大2297	大2306	大2315	大2324	大2333	大2342	大2351	大2360	大2369	大2378	大2387	大2396	大2405	大2414	大2423	大2432	大2441	大2450	大2459	大2468	大2477	大2486	大2495	大2504	大2513	大2522	大2531	大2540	大2549	大2558	大2567	大2576	大2585	大2594	大2603	大2612	大2621	大2630	大2639	大2648	大2657	大2666	大2675	大2684	大2693	大2702	大2711	大2720	大2729	大2738	大2747	大2756	大2765	大2774	大2783	大2792	大2801	大2810	大2819	大2828	大2837	大2846	大2855	大2864	大2873	大2882	大2891	大2900	大2909	大2918	大2927	大2936	大2945	大2954	大2963	大2972	大2981	大2990	大3000	大3009	大3018	大3027	大3036	大3045	大3054	大3063	大3072	大3081	大3090	大3099	大3108	大3117	大3126	大3135	大3144	大3153	大3162	大3171	大3180	大3189	大3198	大3207	大3216	大3225	大3234	大3243	大3252	大3261	大3270	大3279	大3288	大3297	大3306	大3315	大3324	大3333	大3342	大3351	大3360	大3369	大3378	大3387	大3396	大3405	大3414	大3423	大3432	大3441	大3450	大3459	大3468	大3477	大3486	大3495	大3504	大3513	大3522	大3531	大3540	大3549	大3558	大3567	大3576	大3585	大3594	大3603	大3612	大3621	大3630	大3639	大3648	大3657	大3666	大3675	大3684	大3693	大3702	大3711	大3720	大3729	大3738	大3747	大3756	大3765	大3774	大3783	大3792	大3801	大3810	大3819	大3828	大3837	大3846	大3855	大3864	大3873	大3882	大3891	大3900	大3909	大3918	大3927	大3936	大3945	大3954	大3963	大3972	大3981	大3990	大4000	大4009	大4018	大4027	大4036	大4045	大4054	大4063	大4072	大4081	大4090	大4099	大4108	大4117	大4126	大4135	大4144	大4153	大4162	大4171	大4180	大4189	大4198	大4207	大4216	大4225	大4234	大4243	大4252	大4261	大4270	大4279	大4288	大4297	大4306	大4315	大4324	大4333	大4342	大4351	大4360	大4369	大4378	大4387	大4396	大4405	大4414	大4423	大4432	大4441	大4450	大4459	大4468	大4477	大4486	大4495	大4504	大4513	大4522	大4531	大4540	大4549	大4558	大4567	大4576	大4585	大4594	大4603	大4612	大4621	大4630	大4639	大4648	大4657	大4666	大4675	大4684	大4693	大4702	大4711	大4720	大4729	大4738	大4747	大4756	大4765	大4774	大4783	大4792	大4801	大4810	大4819	大4828	大4837	大4846	大4855	大4864	大4873	大4882	大4891	大4900	大4909	大4918	大4927	大4936	大4945	大4954	大4963	大4972	大4981	大4990	大5000	大5009	大5018	大5027	大5036	大5045	大5054	大5063	大5072	大5081	大5090	大5099	大5108	大5117	大5126	大5135	大5144	大5153	大5162	大5171	大5180	大5189	大5198	大5207	大5216	大5225	大5234	大5243	大5252	大5261	大5270	大5279	大5288	大5297	大5306	大5315	大5324	大5333	大5342	大5351	大5360	大5369	大5378	大5387	大5396	大5405	大5414	大5423	大5432	大5441	大5450	大5459	大5468	大5477	大5486	大5495	大5504	大5513	大5522	大5531	大5540	大5549	大5558	大5567	大5576	大5585	大5594	大5603	大5612	大5621	大5630	大5639	大5648	大5657	大5666	大5675	大5684	大5693	大5702	大5711	大5720	大5729	大5738	大5747	大5756	大5765	大5774	大5783	大5792	大5801	大5810	大5819	大5828	大5837	大5846	大5855	大5864	大5873	大5882	大5891	大5900	大5909	大5918	大5927	大5936	大5945	大5954	大5963	大5972	大5981	大5990	大6000	大6009	大6018	大6027	大6036	大6045	大6054	大6063	大6072	大6081	大6090	大6099	大6108	大6117	大6126	大6135	大6144	大6153	大6162	大6171	大6180	大6189	大6198	大6207	大6216	大6225	大6234	大6243	大6252	大6261	大6270	大6279	大6288	大6297	大6306	大6315	大6324	大6333	大6342	大6351	大6360	大6369	大6378	大6387	大6396	大6405	大6414	大6423	大6432	大6441	大6450	大6459	大6468	大6477	大6486	大6495	大6504	大6513	大6522	大6531	大6540	大6549	大6558	大6567	大6576	大6585	大6594	大6603	大6612	大6621	大6630	大6639	大6648	大6657	大6666	大6675	大6684	大6693	大6702	大6711	大6720	大6729	大6738	大6747	大6756	大6765	大6774	大6783	大6792	大6801	大6810	大6819	大6828	大6837	大6846	大6855	大6864	大6873	大6882	大6891	大6900	大6909	大6918	大6927	大6936	大6945	大6954	大6963	大6972	大6981	大6990	大7000	大7009	大7018	大7027	大7036	大7045	大7054	大7063	大7072	大7081	大7090	大7099	大7108	大7117	大7126	大7135	大7144	大7153	大7162	大7171	大7180	大7189	大7198	大7207	大7216	大7225	大7234	大7243	大7252	大7261	大7270	大7279	大7288	大7297	大7306	大7315	大7324	大7333	大7342	大7351	大7360	大7369	大7378	大7387	大7396	大7405	大7414	大7423	大7432	大7441	大7450	大7459	大7468	大7477	大7486	大7495	大7504	大7513	大7522	大7531	大7540	大7549	大7558	大7567	大7576	大7585	大7594	大7603	大7612	大7621	大7630	大7639	大7648	大7657	大7666	大7675	大7684	大7693	大7702	大7711	大7720	大7729	大7738	大7747	大7756	大7765	大7774	大7783	大7792	大7801	大7810	大7819	大7828	大7837	大7846	大7855	大7864	大7873	大7882	大7891	大7900	大7909	大7918	大7927	大7936	大7945	大7954	大7963	大7972	大7981	大7990	大8000	大8009	大8018	大8027	大8036	大8045	大8054	大8063	大8072	大8081	大8090	大8099	大8108	大8117	大8126	大8135	大8144	大8153	大8162	大8171	大8180	大8189	大8198	大8207	大8216	大8225	大8234	大8243	大8252	大8261	大8270	大8279	大8288	大8297	大8306	大8315	大8324	大8333	大8342	大8351	大8360	大8369	大8378	大8387	大8396	大8405	大8414	大8423	大8432	大8441	大8450	大8459	大8468	大8477	大8486	大8495	大8504	大8513	大8522	大8531	大8540	大8549	大8558	大8567	大8576	大8585	大8594	大8603	大8612	大8621	大8630	大8639	大8648	大8657	大8666	大8675	大8684	大8693	大8702	大8711	大8720	大8729	大8738	大8747	大8756	大8765	大8774	大8783	大8792	大8801	大8810	大8819	大8828	大8837	大8846	大8855	大8864	大8873	大8882	大8891	大8900	大8909	大8918	大8927	大8936	大8945	大8954	大8963	大8972	大8981	大8990	大9000	大9009	大9018	大9027	大9036	大9045	大9054	大9063	大9072	大9081	大9090	大9099	大9108	大9117	大9126	大9135	大9144	大9153	大9162	大9171	大9
-------	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----