

HARUからはじまる...

HARUからはじまる... 健康的な体作り！

…家にこもりがちで太っちゃった！
…自分の身体を直視できない…
そんな方の背中をそっと支え、やる気スイッチを押してくれる講座のご紹介です♪

一生リバウンドしない
糖質オフ × オートファジー ダイエット

「空腹こそ最強のクスリ」
で話題のプチ断食

日時 3月10日(木)
10:00~11:50

場所 オフィス春

参加費 500円
定員 8名程度・予約制

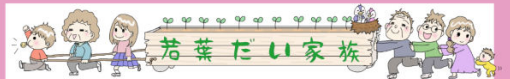
お席があれば当日参加もOK!

いつもの食事にちょっとした工夫でダイエット♡
お話するのは50冊以上の書籍を読破したママ講師！
実体験をもとに健康的に痩せるコツをお伝えします☆
どなたでもお気軽にお越しください♪
予約・問合せ オフィス春 045-878-8960

〈参加者の声〉
糖質オフについて教えてもらい、実践すると身体が軽くなりました！ゆるーく続けても意味があるのが魅力ですね。
(40代主婦 Kさん)



ちょっと興味がある…
どんな感じかな？
気軽な参加歓迎です。
お問い合わせ、ご予約は
オフィス春へ。



『web若葉だい家族』ご覧いただいたことはありますか？ママライターが書いた記事や、ダイニング春の定食写真、若葉台イベントカレンダー等々、若葉台の生活がのぞける楽しいホームページです。「HARUからはじまる…」の過去に発行したのものを見ることもできますヨ♪



←イベント情報のチェックには若葉だい家族が便利です

www.wakabadaikazoku.com

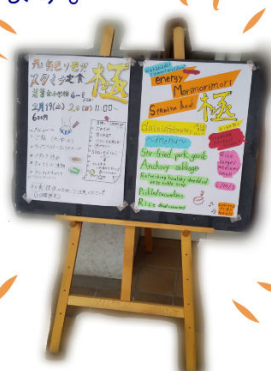
☆希望者には受講後もグループLINEでフォローあり。

HARUからはじまる... ダイニング春情報♪

★3月に入るとなんとなく気持ちも明るくなり、外に出たくなります。そんな時は是非ダイニング春で友人やご夫婦、又お一人様でお茶を楽しみにいらしてくださいませ。メニューも取り揃えてお待ちしております。

★若葉台小学校6年生の考えた献立は、ダイニング春の定食として土日のみ、3月13日まで引き続き提供しています。

各グループが作成したポスターが目印！
若小ランチ定食好評です♪
※写真のメニューは先月のものです。



★営業時間：10:00～16:30
(オーダーストップ16:00)
※状況により営業時間やメニューは変更をすることがあります。

3月のお休み

水曜日 2、9、16、23、30日 祝日 21日
※オフィスは上記水曜日、祝日に加え土日休みです。

コミュニティ・オフィス & ダイニング春
電話 045-878-8960
住所 横浜市旭区若葉台3-4-1
ショッピングタウンわかば内
ダイニング営業時間
喫茶 10:00-16:30
食事 11:00-売切れまで
オフィス 営業時間 10:00-15:00

編集後記

まだまだ寒い日が続いているので、春が待ち遠しいですね。
3月と言えば我が家でも卒業式を迎える子供がいます。この2年間はオンライン授業になったり様々な行事が制限されたり又は中止となり我慢を強いられる学校生活となりました。新年度を迎えるにあたり、コロナ禍が1日も早く収束することを願うばかりです(鶴)

3月オフィス春イベントスケジュール



今月の Pick up!!

3/7 (月) お茶の世界をかじる 8 (火)

①10:30~12:00
②13:30~15:00
参加費 800円
※主催・予約 青木
045-921-3232



オフィス春で初春を感じてみませんか♪

お茶会の流れを通して、お茶の世界、日本史に気軽に触れて頂けます。
時候に合わせた道具立てをし、それぞれのお道具を拝見し、お道具についてのお話をします。
最後に薄茶を季節にあったお菓子で頂きます。

3/10 (木) 糖質オフ×オートファジー ダイエット



詳細はおもてへ

3/11 (金) 婚活相談と 25 (金) インナーチャイルド カードセッション

10:00~15:00
(おひとり様30分、
カードセッション付40分)
参加費 婚活相談のみは無料
*カードセッション付500円

※主催・問合せ 清野
090-3227-1435
seino@bireijyu.com
HP: bireijyu.com

婚活をこれから始める方、婚活をしているけど上手くいかない方の為のご相談を承ります。

3/14 (月) ポジャギ講習会 28 (月)

①10:00~12:00
②13:00~15:00

※主催・問合せ 三沢
045-921-8535
090-4667-7356



ネイルサロンWKB

日程は調整中です。決まり次第、web若葉だい家族にてお知らせいたします。

<https://www.wakabadaikazoku.com/>

※主催・予約 川瀬
080-4427-0809
lion89@softbank.ne.jp
LINE ID: mkkw81

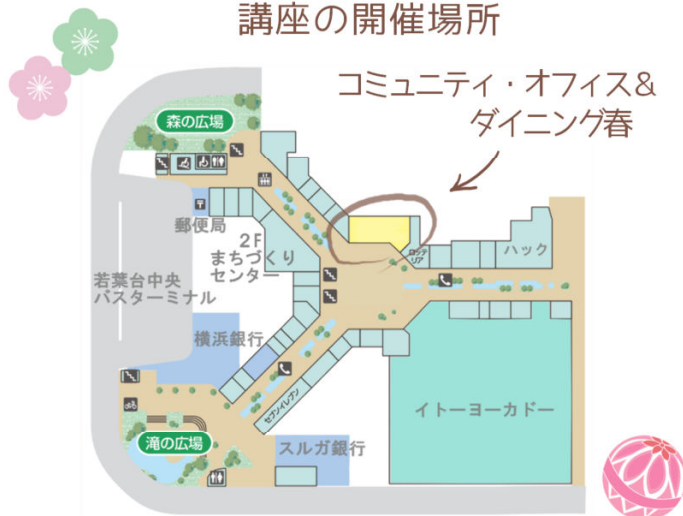


イベントカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 今月の Pick up!!	10 糖とは	11 婚活相談	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 婚活相談	26	27
28	29	30	31			

水、土、日、祝日はオフィスお休みです。

講座の開催場所



オフィス春は、イベントや打合せ等にレンタルスペースをご用意しています。
※のイベント内容については主催者へお問合せください。