

### あおのペットクリニック

Tel.0465-32-0010  
小田原市府川31-2  
診察 9:00~12:00  
16:00~20:00  
(日曜・祝日は18:00まで)  
往診 13:00~16:00  
休診日 水曜  
駐車場 有  
http://www.aonopet.com/



携帯サイトはこちら

### 家族の一員だから、定期的ケアを大切に!

狂犬病予防の注射とフィラリア・ノミの予防を始める季節になりました。ワンちゃんと家族が毎日を気持ちよく過ごせるように、日頃のケアを心がけましょう。

加賀らむちゃん  
おもち力ちゃん

当クリニックではトリミングも行なっています。予約制となっておりますので、お早めのお電話をお待ちしております。

その他、ペットに関すること、何でもお気軽にご相談ください。

### Dog Salon ATLANTIS

アトランティス

Tel.0465-24-5096  
小田原市栄町3-21-4 TVビルE102  
営業時間 9:00~18:00  
(当日受付15:00まで)  
定休日 火曜 (他、不定休有)  
駐車場 無  
http://www.atlantis-poodle.com/shop/salon@atlantis-poodle.com  
携帯サイトOPEN!  
http://mw.atlantis-poodle.com/



携帯サイトはこちら

### 小田原での認定店です!

## アクアゼオ!!

アクアゼオのゼオカル21、歯みがき、シャンプーをご用意。美容の時、一緒にどうぞ。  
当店はワンちゃんに負担をかけない美容をモットーとしています。ヘビーから老犬まで承ります。

トイプードルの赤ちゃん続々産まれています。  
ジャパンケネルクラブ会員募集中!

JKC公認クラブ会員募集中!

体重	ショートカット	ミディアムカット	ロングカット
~3kg	¥2,000	¥3,000	¥4,000
3~5kg	¥3,000	¥4,000	¥5,000
5~7kg	¥4,000	¥5,000	¥6,000
7~10kg	¥5,000	¥6,000	¥7,000
10~13kg	¥6,000	¥8,000	¥9,000

毛玉のある場合は更に別途料金がかかります。  
カットコースはシャンプーコースに ¥2,000~  
トリートメント・美容シャンプーは別途 ¥1,000~  
ハイグレードシャンプーのご希望は別途 ¥500~  
爪切り、肛門拭きほりのみ承ります。 ¥700~  
3頭以上同時来店の場合は多額割引ありです。  
合計金額の15%OFF  
(耳そうじ・爪切り・足裏・お尻・リカン・肛門拭きほりを含む)  
通常カットしない犬種の丸刈りライオンカットはお受けできません。

### 小田原ダイナシティエンタメ情報

心を豊かにしてくれるステキな作品を見つけてください

### DVD 88新星堂

## パイマックス

4/24 (金) 発売  
4/23 (木) 販売開始

©2015 Disney

キミがいてくれてよかった。アカデミー賞®受賞!! 「あなたの心とカラダを守ります」彼の名はパイマックス。人を傷つけることを禁じられた、優しすぎるロボット。

パイマックス MovieNEX ¥4,320 (税込)

ウエスト3F  
新星堂 小田原ダイナシティ店  
0465-49-8153

日本の音楽はもちろん、海外の様々な音楽など、豊富なジャンルに富んだ品揃えであなたの聴きたい音楽が見つかるはず。

### BOOK 伊勢治

## 山登りハイキング

神奈川県民必携のガイドブック 好評発売中!

ウエスト4F  
伊勢治書店  
0465-49-8167

手軽な山登り&ハイキングコースを紹介したロングセラーのガイドブックです。初心者向けのコースを親切な解説付きで掲載。金時山、神山、鍋割山など、メジャーな登山ルートで県内を制覇しましょう。親子で楽しめるハイキング編には、二子山、藤野、奥湯河原など名所も多数。グルメ&日帰り温泉情報も464軒! 「一家に一冊」のお出かけガイド超決定版です!

神奈川の山登り&ハイキングビギナーOK!日帰り53コース ¥918 (税込)

### MOVIE TOHO CINEMAS

4月18日(土) ・名探偵コナン 業火の向日葵  
・映画クレヨンしんちゃん オラの引越し物語 サボテン大襲撃  
・劇場版ドラゴンボールZ復活の「F」  
・リトル・ダンサー

4月25日(土) ・寄生獣 完結編 ・王妃の館  
・シンデレラ【同時上映】アナと雪の女王/エルサのサプライズ

5月1日(金) ・ビリギャル ・THE NEXT GENERATION バトレイバー 首都決戦

5月2日(土) ◇ニュー・シネマ・パラダイス

5月9日(土) ◇ローマの休日  
・脳内ポイズンベリー ・百日紅 Miss HOKUSAI

5月16日(土) ◇シェルブールの雨傘 ・駆け込み女と駆け出し男  
・Zアイランド ・スポンジ・ボブ 海のみんなが世界を救WOO!

5月22日(金) ・メイズ・ランナー

5月23日(土) ・イニシエーション・ラブ ・チャッピー  
・天才バカガーン〜蘇るフランダーズの犬〜

5月30日(土) ◇ひまわり ・新宿スワン

6月5日(金) ・ハンガー・ゲーム 3

6月6日(土) ・トゥモローランド ・予告犯 ・おかあさんの木

6月13日(土) ◇ライオンの娘

6月20日(土) ・マッドマックス 怒りのデス・ロード

6月27日(土) ◇風と共に去りぬ

4月より「午前10時の映画祭」スタート! 厳選された名作が次々登場します!  
(◇印作品)

ウォーク TOHOシネマズ小田原 050-6868-5023

パソコン http://www.tohotheater.jp/  
携帯 http://tcit.jp/ ケータイからもチケットの購入ができます!

### 集中力・記憶力を育てる!

# 右脳

無限の可能性を引き出す 高速右脳レッスンで 生徒募集

生後6ヶ月の赤ちゃんから入室できます

1歳2ヶ月児クラス

幼児右脳コース (生後6ヶ月~年長) 【胎教コース】  
・小学生コース (小1~小6)  
・Happy babyコース (お誕生~生後6ヶ月)

無料

幼児右脳コースは6人までの少人数制でママも一緒に50分レッスン(週1回で年43回) 右脳教育の解説&幼児コース体験レッスン受付中!

七田の英語はハイレベル!

- 七田式超高速学習 (2倍速・3倍速を含む) 1年間で1,000単語以上(中学校3年間の必須単語)
- 英語絵本の音読・暗唱 3年間で200冊以上の4ページ英語絵本の暗唱
- 英語リスニングの構築 文型リスニング・繰り返し会話トレーニング

4年でバイリンガル! 英語 幼児・小学生

- 幼児英語コース (LB40)
- 小学生英語コース (SJB)

英語コース(幼・小)体験レッスンも受付中!! お問い合せください!! 英語クラス大盛況!

パパも来てね!

### 小田原教室

駅前徒歩5分 EPOさん通り正面  
小田原市栄町2-13-9 ハザビル3F  
日・祝・夜も受付中! ☎0465-23-7739

### 体験レッスン

5月17日・6月14日  
①10:00~ ②13:30~

### 七田チャイルドアカデミー

裾野教室・小田原教室・茅ヶ崎教室・鎌倉教室

### 茅ヶ崎教室

茅ヶ崎駅前徒歩1分  
茅ヶ崎市栄町23-21 プリセ茅ヶ崎5F  
日・祝・夜も受付中! ☎0467-84-7239

### 体験レッスン

5月24日・6月21日  
①10:00~ ②13:30~

### ANGE特別講座

## ゲンキノモト。

Body Care Labo 小田原店

### 吉川先生に Vol.14 聞きました!

### 体と心をストレッチ

吉川朝子先生

ゲンキノモト。P10の広告もぜひご覧ください。

春は日常生活に変化が多い季節ですね。新しい人間関係や新しい生活パターンに慣れるまでは緊張して過ごすことが多く、気付かぬうちに疲れやストレスが蓄積されています。時には無理も必要ですが、あまりにも自分の心情や体質に反していると感じた時は、少し変更して自分を楽にする事も大切だと思います。そして十分な睡眠を取る事。眠りは体と脳の休息です。小さな悩みなら夢の中で解消されて、目覚めたらスッキリしている事もありますよね。体と心は深く繋がっています。疲れたなあ...と感じたら、緊張した体を緩めて気分をリセットしましょう。

手だけでもスッキリ!

1 両手の平を押し合うように合わせる。

2 指先だけを合わせ、少しずつ指の間を広げる。

3 息を吐きながら、指と指を押し合い出来るだけ大きく手の平を広げる。

疲れて気分がモヤモヤしている時に!

1 正座して背筋を伸ばす。

2 膝の両側に手をつく。

3 息を吸いながらゆっくりと背中と腰を反らせ、首は後ろへ伸ばして天井を見る。

4 吸い切ったら、息を吐きながら前に倒れ両手を出来るだけ前方に滑らせる。体が伸びているのを感じ、最後に顔を床につけ10呼吸。

5 息を吸いながら元の正座に戻り、3呼吸休んでもう一度繰り返す。

力を抜きましょう!

1 (椅子の)背もたれを使って背中を後ろに反らせ両腕は力を抜き、だんとして胸を広げる様に大きく呼吸をする。

2 5秒キープ

3 5秒キープ

姿勢を正して座り、両肩を思っきり近づけて5秒保持、一気に力を抜く。(両肘を背中の中央で合わせるイメージ)

4 5秒~10秒キープ

体の前で両手を組んでゆっくり伸ばし、そのままおじぎをするように体を前に倒し、背中伸びたところで5~10秒キープ。(腕を出来るだけ遠くへ伸ばすイメージ)