

# めざそう！1人で10人の仲間づくり



## 会員同志の交流誌

第11号 (年2回7月・1月発行)

発行日 2014年1月27日  
発行者 太極拳を楽しむ「パンダの会」  
事務局 鳴門市大津町木津野字内田 7-10  
コミュニティはうすTSUDO I内  
TEL&FAX (088) 685-6177



瀬戸支部のみなさん  
大元神社境内



撫養支部のみなさん  
キョーエイ鳴門駅前店 4 F ホール



板東支部のみなさん  
板東公民館



パンダの会

検索

クリック

ホームページ <http://narutopanda.com> を検索して  
いただき、「パンダの会」をクリックしていただ  
ければ全ページを見ていただくことができます。

## 目 次

◇事業及び行事のご案内	2
◆新年あけましておめでとうございます	3
◇T T P 48介護施設の誕生会に出演	4
◆第12回鳴門のまつりにT T P 48出演	4
◇平成25年度 第1回太極拳移動教室を開催	5
◆「太極拳の健身機能」	6
◇第12回 市民活動交流研修会 記念講演	7
◆第5回太極拳を楽しむ「パンダの会」秋の一日遠足	8
◇平成25年度太極拳による介護予防標語	10
◆中国支部からのお便り	12
◆新たに2名の留学生が「パンダの会」に入会	14

## 事業及び行事のご案内

### ■第3回「パンダの会」新年会

と き 平成26年1月29日（水）12時30分～

ところ 御所の郷（土成町）

### ■第18回うずしお福祉フェスティバル

#### 第12回市民活動交流研修会

と き 平成26年2月9日（日）12時30分～

ところ キョーエイ鳴門駅前店4階（イベントホール）

### ■「パンダの会」役員会

と き 平成26年2月19日（水）12時30分～

ところ キョーエイ鳴門駅前店4階（喫茶室）

**応援します！ パンダの会！**



**フジシマスポーツ**

板野郡北島町江尻 TEL.088-698-3773

# 新年あけましておめでとうございます



太極拳を楽しむ「パンダの会」  
会長 太田晴清

今年、私たちの「パンダの会」が生まれて10周年を迎えます。

平成16年4月28日に「パンダの会」が産声を上げてからめでたく10周年を迎えることとなります。

鳴門教育大学に留学中の大学院生であったハオ・リャンさんを指導者に迎えて山本太一氏を会長に12名の仲間と結成した介護予防ボランティアグループ『太極拳を楽しむ「パンダの会」』は、会員一人ひとりの地道な努力によって大きく育ってまいりました。

平成26年1月1日現在、鳴門市内に撫養支部、板東支部、瀬戸支部の3支部を配置し150名の仲間を要する組織へと発展してくることが出来ました。

加えて中国においても「パンダの会」の会員が毎年増えつつあり、長年にわたって日本と中国の友好関係を深めてくる事ができました。

私たちの目標である1,000人の仲間づくりまで

には、まだまだ道半ばではありますが、会の目標である「太極拳を通して市民の健康づくりと生きがいづくりを促進したい」という私たちの願いは、会員一人ひとりの積極的な参加によって、会員一人ひとりの願いを具体化できる組織へと発展してきております。

平成26年度には、私たちの長年の「夢」である「ハオ先生」を鳴門にお招きし、会員との交流会を開催することにしております。

又、10周年を迎える中で、組織の一層の充実を目指してみんなで介護予防ボランティアとしての活動を組織的に展開いたしましょう。

当初12名でもって始まった「パンダの会」の活動は10年目を目前にして10倍の会員を擁する「パンダの会」へと発展をしてきました。

「パンダの会」の原点とも言える「他人を思いやる優しさの集合体としての活動」を継続するならば、私達の目標である1,000人の仲間づくりが現実の姿になることを確信できるのではないかと思います。その時、今以上に「パンダの会」は会員一人一人にとってもっともっと優しい会に発展しているにちがいありません。私達の身近にいる人達の健康づくりと生きがいづくりを会員一人一人が願う時、それは自らの健康づくりと生きがいづくりにつながることを信じてこれからも介護予防ボランティアとして積極的に活動を展開していきましょう。

## リフォーム&増改築

県内最大級!  
ショールーム



## リフォームプラザ・亀井



リフォーム・増改築 キッチン・浴室 オール電化・太陽光  
耐震診断・改修 塗装工事 屋根・外壁工事

亀井組

検索

<http://www.kamei93.co.jp/>

☎0120-144-170

キョーエイ鳴門駅前店 3階 ●営業時間/9:30~19:00(水曜定休)



# TTP48 介護施設の誕生会に出演

と き 平成25年9月28日（土）午後2時～  
と ころ 介護老人保健施設 緑 樹



先日は当施設の誕生会にて、太極拳を披露して頂きまして、誠にありがとうございました。ご利用者の皆さんも楽しい時間を過ごすことができ、大変喜んでおられました。ご多忙にもかかわらず、このような貴重な時間を作って頂いたことに、ご利用者、職員一同厚く感謝しております。また是非次回も来て頂けることを心待ちにしております。

平成25年10月20日 介護老人保健施設 緑 樹 施設長 湯浅 安人

## 第12回鳴門のまつりにTTP48出演

と き 平成25年10月20日午前10時～午後3時  
と ころ 鳴門ウチノ海総合公園

当日は、あいにくの雨になりましたが、TTP48のみなさん30名は、来場者の方々に力強く太極拳を披露してくださいました。出演者の皆さんご苦労様でした。



## チャレンジドの社会参加と就業に向けて

特定非営利活動法人

# JCI Teleworkers' Network



互いの個性と人格と生き方を尊重し合い  
共存共栄する社会の実現を目指して

TEL&FAX: 088-683-5101

Eメール: jcinoko@gray.plala.or.jp

交通案内: JR池谷駅から徒歩約5分

U R L : <http://www.jci-tn.jp/>

## 平成25年度 第1回太極拳移動教室を開催

今年度より新たな事業として市内3か所で、移動教室を開催することになりました。

指導者及び指導補助者を中心に太極拳による介護予防活動を行ないました。

会場には地域の方々も参加いただき準備体操の後、みんなで24式簡化太極拳を練習いたしました。



会 場：鳴門公民館

期 日：平成25年9月26日

午前10時30分～11時30分

参加者：14名



会 場：大津中央公民館

期 日：平成25年10月28日

午前10時30分～11時30分

参加者：13名



会 場：堀江公民館

期 日：平成25年11月28日

午前10時30分～11時30分

参加者：10名

### [紹介]

平成25年7月1日新たに指導補助者が2名認定されました。

平成26年1月現在本会には11名の指導者と12名の指導補助者が会員の指導にあたっておられます。



橋本 隆夫さん  
撫養支部



板東支部  
市川 登志江さん

### 留学生のお別れ会を開催

と き：平成25年8月21日（水）

12時30分～14時

ところ：すたみな太郎徳島 松茂店

参加者：11名

1年間の短期留学を終えて9月に鳴門を離れる前に龍霖さん楊帆さんを囲んでお別れ会を開催いたしました。



楊帆さん 龍霖さん

# 『太極拳の健身機能』

山東大学 高 同連（寄稿）

## 太極拳のメリット

皆さん、ご存じのとおり、今日、中国伝統武術としての太極拳は世界中の人々に知られています。新聞報道によると、今全世界では1億人以上の方々が太極拳を練習しているそうです。太極拳はそこまで人気があるのはなぜでしょうか。

本物の太極拳は太極の型と内功の呼吸法を一体にする奥深い学問です。そのため、太極拳の効果もメリットも全面性を持っています。

一つは、人間の脳をリフレッシュさせ、睡眠状況も太極拳の練習に従って改善できるようになります。それは太極拳を練習するとき、身体と精神ともに温めて、頭の中のすべての雑念を排除するので、心身とも十分にリラックスできます。

もう一つのメリットは、ダイエットできることです。有酸素運動として太極拳の練習があまり激しくない上に、運動する時間がやや長いからです。それに太極拳を練習するときは歩きながら体の重心を変えます。その時に、全身の筋肉と関節はよく運動ができて、忍耐力も大幅に増加します。

最後に太極拳を通して、生活がより豊かなものになり、自分自身にも自信がもてるようになれる。

全身的な運動を通して、太極拳は体の健康のためだけでなく、太極拳の運動を通して、生活の中の不愉快さを除くことが出来て、気分転換の一つの有効的な方法だともいえます。仕事をするときもやる気満々になれる！

みなさん、健康のために、心も身体もリラックスするために、一緒に太極拳を練習しましょう。

# 大 星 美 容 院

鳴門市大津町吉永 440-3  
電話 686-4077

第12回 市民活動交流研修会 記念講演

# 「移動スーパー

いつまでも  
住み慣れた場所で  
楽しくお買い物を・・・

# とくし丸が見た、 地域の現状と課題」

～一緒に地域の買い物支援を考えよう！～

**とき** 平成26年2月9日(日)

14時30分～16時

**ところ** キョーエイ鳴門駅前店

(4階イベントホール)

**講師** 株式会社 とくし丸

代表取締役 すみともたつや 住友達也 氏



参加無料！

※手話通訳、要約筆記をご用意しています。

## 講師の紹介

1957年 土成町生まれ  
1978年 阿南高専機械工学科卒  
1980年 渡米(ロサンゼルス滞在)  
1981年 帰国後、タウン情報誌「あわわ」創刊  
1984年 株式会社あわわ設立  
1988年 株式会社アーサ設立 タウン情報誌「ASA」創刊  
1998年 「第十堰住民投票の会」代表世話人の一人に  
2000年 株式会社カンマン設立  
2002年 タウン情報誌「050(ゼロゴゼロ)」創刊  
2003年 M&Aにて上記の会社を譲渡  
2012年 移動スーパー「株式会社とくし丸」設立  
著書に「徳島タウン誌風雲録・あわわのあはは」など



お問合せ先  
鳴門市市民協働推進課  
TEL 684-1189  
鳴門市市民活動支援センター  
TEL 685-7170

# 第5回太極拳を楽しむ「パンダの会」秋の一日遠足

期 日 平成25年11月20日（水）  
行 先 有馬温泉の散策とコンチェルトランチクルーズの旅  
参加者 78名



出発と同時にカラオケが始まりました



有馬温泉につきました



コンチェルトをバックに記念写真を撮りました

**鳴門観光バス**  
鳴門市撫養町小桑島字前浜  
☎ 6 8 6 - 8 6 1 1    FAX 6 8 6 - 1 1 1 0

瑞宝寺公園を散策してバスに向かう途中で



コンチェルトクルーズ バイキングで昼食 たのしい船旅でした。



下船前のホールで

医療法人 悠穂会

外科・整形外科・内科・胃腸科・リハビリテーション科  
通所リハビリ・訪問診察・訪問看護・訪問リハビリ



**芳川病院**

〒771-0212

松茂町中喜来字群恵278-8

☎ 699-5355

介護老人保健施設



入所・ショートステイ  
通所リハビリ（介護予防）  
居宅介護支援事業所

えんじゅ **縁樹で延寿**

〒771-0220

松茂町広島字四番越1-5

☎ 699-7888

グループホーム **向喜来の家**

〒771-0212

松茂町中喜来字郡恵 278-7

☎ 699-3855

URL <http://www.yujoukai.jp>

# 平成25年度太極拳による介護予防標語

募集期間 平成25年8月1日～31日

応募作品数 30点

## 【撫養支部会員の作品】

- 太極拳 頑張って  
介護ができる身体(み)に  
野口 幸子
- 太極で心身共にすこやかに  
パンダの国で 発表会
- やっと覚えた 太極拳  
扇と剣でまた苦戦  
上村 多賀子
- 長寿いま 太極拳で自己管理
- 太極拳 脳と体をリフレッシュ  
矢野 美恵子
- 太極拳 動作ゆっくり 脳までも  
綾羽 静江
- 汗流し 米寿すぐそこ 太極拳
- 太極拳 みなでワイワイ介護なし  
橋本 隆夫
- 太極拳 続けることで 力なり  
工藤 陽子
- 太極拳 今日も元気に にぎやかに  
暑さも忘れ 頑張ろう
- 太極拳 蝉より勝る 弾む声  
村山 さとみ

- 汗を流そう 太極拳で  
褒美は延びる 健康寿命  
森 清
- 続けよう 太極拳で 介護なし  
山本 穂子
- 医者いらず 背すじまっすぐ 太極拳
- 高齢者 元気な体だ 太極拳  
谷 寿代
- 太極拳 足腰 鍛えて 転倒予防
- みんなが笑顔 転ばぬ先の 太極拳  
太田 晴清

## [板東地区会員の作品]

- 太極拳で集い 笑いと元気に 福来たる
- 100歳まで 足腰元気 太極拳  
逢坂 志津世
- 元気の源 太極拳  
楽しく続けていつまでも  
若さを保とう パンダの会
- スピード感 リズム感も豊富に 舞の如く  
美しい太極扇で心身共に美しく  
華を咲かそう いつまでも  
大西 晴夫

○太極拳に 暑さ寒さは 関係なし

○使わぬ筋肉 喜ぶ 練習日

松田百合子

○苦手は片足立ち

今日は上手にできたよ うれしいな

○ひ孫といっしょに

出来る日までがんばりたい 太極拳

津田 あつ子

○念願の 片足立ちが決めたくて

太極拳は ゆっくり 長く

○週一の太極拳で

当分は 介護は不要と 言いたいね

小林 信代

○楽しく学び 皆んなで作ろう 太極の輪

工 壮吉

### 【瀬戸市部会員の作品】

○太極拳 貯筋 貯筋で 元気維持

○やりすぎず しすぎず 程よく 皆元気

松岡 ミツエ



### ●太極拳・中国武術グッズ

…カタログ注文販売中…

太極拳服上下、太極拳伸縮剣、太極拳DVD・テープ  
太極拳扇、太極拳用房、太極拳靴等

コミュニティはうま  
TSUDOI

鳴門市大津町木津野字内田7-10

TEL/FAX(088)685-6177

株式会社 サプライズ

# 訪問介護サービス ふるさと

徳島県指定 第3670200819号

〒779-0302

徳島県鳴門市大麻町大谷字森崎44-10

Tel&fax: 088-689-2385

携帯: 090-2892-4161

Mail: harley.h2@watch.ocn.ne.jp

## 中国支部からのお便り

ダージャーハオ！「パンダの会」のみなさん、

こんにちは。

明けましておめでとうございます！新年好！

中国青島のハオリャンです。相変わらず元気です。日々も忙しく楽しく送っています。

恥ずかしいけど、太極拳の練習はずっと休んでおります。

みなさん、お元気ですか。太極拳の練習はきょうまく進んでいるでしょう。お体が少し軽くなってきたのでしょうか。腰足もやや楽になってきたのでしょうか。お友達もできたのでしょうか。龍さんたちからみんなとても真剣に練習していますよと聞きまして、私は嬉しくてたまりません。皆一緒に楽しく練習できて、何よりです。

私はいつも通り仕事と子育てのほうに力を入れています。おかげさまで、娘のイーイーが4歳2か月になり、すくすく大きくなり、今は身長1メートル、体重15キロになりました。幼稚園のほうも一年半通っていますから、大分慣れてきて、毎日楽しく幼稚園に通っています。私が毎日娘を幼稚園まで送ってから、大学へ仕事をしに行きます。授業のないとき、家で家事をしたり授業の準備をしたりします。午後4時10分に幼稚園へ娘を迎えに行きます。土日はいつも家族で温泉へ行ったり、遊園地へ行ったりします。主人はまだ湖南省から戻ってきません。来年の4月までそこで仕事をする予定です。私は、茶芸師（中国の茶道）の勉強を続けています。（実は、私は国家中級免許を取ってからずっと休んでいました。）来年は、国家高級免許にチャレンジしようと考えています。今度皆さんとお会いしたとき、中国のお茶をお立て致したいと思います。

では、皆さん風邪をひかないように、お体にきを付けてください。皆さんと再会できる日を首長くお待ちしております。以上です。

ハオリャン 2013年12月25日

パンダの会の皆さん、

えっとぶりやな！前回連絡してから、また半年ぐらいが経ってしまいましたね。皆さんは相変わらず元気に過ごしていますか？今年の鳴門の冬は寒くないでしょうか？

たった今、ななの周りに雪が降り出しました。

鳴門にいた時、ちょうど珍しく雪が降っていたんです。今でも雪が降った日に、自転車でバイトに行った場面をちゃんと覚えています。寒くてなかなか朝早く起きれなかったが、すごく大切な思い出になっています。その一年のお陰で、そしてパンダの会の皆さんからのいろいろな指導のお陰で、日系企業でのつとめ方が分かりやすく、現在の仕事にも役に立っているのだと思っています。

そして、今年はななにとって非常に大事な一年でした。

仕事に対して、結構迷っていて、現在の仕事は本当に自分に合うかどうか、サラリーマンとしてずっと働いていくかどうか、自分は一体何が一番やりたいのかといろいろ考えました。結局何とか落ち着いてきて、考え方も多少成熟してきました。やはり人生の若いうちはいっぱい悩むことがありますね。それはしょうがないということで、パンダの会の皆さんが支えてくれていると思い出したら何となく心強く感じます。

もうそろそろお正月がやっと来ますね。皆さんは新年の準備ができていますか？きょうにぎやかな正月が過ごせるでしょう。

では、予め新年のお祝いを申し上げます。皆さん、よいお年を！

来年もご健康のため、素晴らしい一年があるようにお祈りしております。では、また今度お会いできることを楽しみにしています。

パンダの会 青島 なな 2013年12月29日

## パンダの会の皆様へ

ご無沙汰しております。

日増しに寒さのつるころとなりました。皆様はお元気ですか。

就職してからもはや1年経ちました。まあまあ順調に勉強しながら働きました。上司と同僚のおかげで、専門知識、翻訳と通訳のコツ、人間関係などいろいろな面において、大幅に進歩したと思います。当然、改善しなければならないところが多いです。

生活の面では、友達と一緒にアパートを借りて、助け合いながら無事に生活しています。休みのとき、一緒にショッピングしたり外食したりして楽しく遊んでいます。ただ、大学時代の先生と友達との連絡が少なくなってきて、ちょっと残念に思っています。

お正月の準備でお忙しいと思いますが、ますます寒くなるので、くれぐれもお体にお気をつけてください。心からパンダの会の皆様のご健康をお祈りいたします。

よいお年を

高録霞より 2013年12月27日

## パンダの会の皆さんはお元気ですか？

帰国してから鳴門のみなさんとあまり連絡しなかったが、ずっとみんなのことを思っています。

9月に実家に帰った後、二週間ぐらい家族と過ごしました。ふるさとの玉溪市は鳴門のような美しく小さな町で、とても住みやすいです。宿題もバイトもなく、一日中何もせずごろごろしたので、すぐ太くなってしまいました。

10月に青島に帰って、訪ねてくれた友達を案内してあちこちへ行って、いっぱい観光して遊びました。久しぶりの再会なので、すごく楽しかったです。その後は青島大学にかえって普段のように学校を通っていました。もう四年生だから、授業が少なく週に4回しかありませんでした。学生たちはみんな寮に住んでいて、8人部屋で、トイレも洗濯室もシャワーも公衆用で、キッチンがありません。比べてみると、鳴門教育大学学生宿舎の方はずいぶん楽で、楽園といっても過言ではありません。11月に入ると、四年生はみんな忙しくなりました。私も就職活動に頑張って、青島だけでなく、北京へ2回も面接を受けに行きました。いろいろ経験したが、まだ理想的な仕事を見つけられません。今はあるネット会社で実習しながら就職活動を続けています。同時に、運転免許を取るため私と龍さんは運転を学んでいます。二人にとって運転が難しく、下手で困ります。でも、諦めずに頑張ります。

年を越したらテストになります。その後は冬休みだから、ふるさとへ帰って家族と春節を過ごします。またいろんな友達と会えるのを楽しみにしています。

中国に帰ってからよくパンダの会のみなさんのことを思い出しています。本当に懐かしいです。またみんなと一緒に太極拳をしたり、ピクニックをしたり、しゃべったり、笑ったりしたいのです。青島への旅行プランは決まりましたか？みなさんと中国で会うことを楽しみにしています。

1年間いろいろお世話になりました。誠にありがとうございます。もうすぐお正月です。みなさんのご健康とパンダの会のますますのご発展をお祈り申し上げます。良いお年を。

ではまた。

楊帆より 2013年12月29日

## パンダの会の皆さんへ

龍霖です！お久しぶりですね。みんなげんきですか？私は相変わらず、とても元気です！帰国してもう三ヶ月になりました、パンダの会の皆さんと会えなくなってとっても寂しいです。

今年の9月に帰国して、すぐ就職活動で忙しくなりました。11月から、香港の「Asia travel」という旅行会社で日本語の編集をして働いたところがあります。その一ヶ月の間、毎日中国のあちこち旅行しました。旅行したあと、自分の見たことと感じたことを中国語で書いて、そして日本語に訳すという仕事です。とても忙しかったが自分の趣味なので、毎日楽に過ぎました。

しかし、青島よりやはりもっと大きな都市に行きたい。まだ若いと思うので、中国の一番賑やかな所に就職したい！だから、先週は旅行会社の仕事をやめました。来年には、就職のため上海に行くつもりです。挑戦ですね！仕事経験もないし、友達もいない。でも、自信をもっているから、心配しないね！

もうすぐ中国の春節になりますね。春節は一家団欒の祝日ですよ。私も楊さんも雲南のふるさとに帰ります。冬休みだから、1ヶ月くらい家にいます。とても楽しみにしています。あ！忘れた！もっと重要なのは、あと3日したら、新年だ！皆さん、良いお年を！！

帰国したあと、あんまり日本語を使わないので、文法がめちゃくちゃになります。

すみません！

去年、いろいろ助けてくれて本当にありがとうございました！私には、一生忘れられないほどのいい思い出になりました。

では、皆さん、元気でね！

龍霖より 2013年12月29日

## 新たに2名（金さん・路さん）の留学生が「パンダの会」に入会

平成25年9月からパンダの会に青島大学から鳴門教育大学に短期留学されている金紅蓮さんと路媛媛さんが入会され、撫養支部で太極拳をともに楽しんでいただくことになりました。

## みなさん、こんにちは

今年の10月から「パンダの会」に入会した金紅蓮です。龍さんと楊さんの後輩で、青島大学日本語学科の3年生です。

日本語を勉強している学生にはたぶんみんな同じ夢を持っていると思います。それは一度日本に来て、自分の目で日本を見て、色々な文化と接することだと思います。今年の10月、私の夢はやっと叶いました。とてもうれしかったです。その反面、ここでの生活によく慣れるかどうかの問題で不安もありました。でも学校の先生も、周りの留学生たちも、「パンダの会」のみなさんもとても親切にしてくださって大変助かりました。

いつも笑顔で接してくださってありがとうございます。親切に太極拳を教えてくださいありがとうございます。おかげさまで今はここでの生活にだいぶ慣れて来ました。

私は将来、今勉強している日本語を生かして、日本語と関係のある仕事をしたいです。ここで日本語の能力をマスターし、日本のいろいろな文化について勉強したいです。友達もたくさん作りたいです。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。

金紅蓮 2013年12月18日

## パンダの会の皆さんへ

私は中国から来た路媛暖と申します。今年は22歳です。今まで2年間日本語を勉強して来ました。性格は明くて、人と付き合うことが好きです。私は、連続ドラマを見ることが好きで、外に旅行と歌にも興味を持っています。私の夢は大手メーカーの日本の会社に入ることです。大変難しいことですが、やってみないと後悔すると思っています。

月日の過ぎるのが早いものです。日本に来て、もうすぐ一ヶ月になります。最初鳴門に来たばかりの時は道さえよく分からなかったです。どこかに行きたい時が大変困りました。友達もありませんでした。家族も恋しく思いました。ラッキーなことは、「パンダの会」に参加できたことです。それがきっかけで、親切なおじいちゃんやおばあちゃんと知り合いになりました。みなさんがよくしていただいて、本当に申し訳なく思っています。初めて、大切にされた感じがしました。私は寂しくないです。みんなの愛に囲まれていますから。でも、未熟な私はよく迷惑をかけて、本当に申し訳なく思っています。

これから一年間「パンダの会」のみなさんと一緒に太極拳の練習ができてたのしいイベントに参加でき、幸せなことだと思います。私も皆さんとの関係を大切にしたいと思っています。みなさんと家族のような関係をつくりたいと思います。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

路媛暖 2013.12.18



(右側)  
金さんと路さん二人でポーズ  
「パンダの会」秋の一日遠足にて

### —— 広告の掲載について (ご案内) ——

太極拳を楽しむ「パンダの会」は太極拳を通して健康づくりと生きがいを推進しております。本会の活動を支援していただくために広告の掲載をお願いしております。

広告の掲載料については以下のとおりです。なお、ホームページを載せる場合は1,000円の追加料金が必要です。

1口 2,000円 (たて5cm×よこ18cm)

2口 4,000円 (たて10cm×よこ18cm)

5口 10,000円 (たて25cm×よこ18cm)

記載例

パンダの会

検索

<http://www.narutopanda.com>



# キヨーエイ鳴門駅前店

買い物袋ないデー実施中

鳴門市撫養町小桑島字前浜2 3 番地

TEL088-685-2105



毎朝採りたての農産物を農家より

生産者直売コーナー

## すきとく市



無添加

おいしさ

健康

安心

「未来を担う子供たちのため



## 美味安心



1F

おいしい手づくりおそうざい

## とくもて

2F

Men's&ladies カジュアル

セットアップ

## Set up

2F

婦人礼服

## シエリー・エム



4F



うどん・カレー・クレープ



## はりま

4F

## ヘア-IWASAKIスタジオ

カット	¥ 980
カラー	¥2,600
カラーカット	¥3,580
パーマ	¥3,300

4F

## イベントホール

カルチャー教室  
アロマセラピー教室  
チビッコ広場  
展示場      ご利用ください。