

地域情報紙 **ふれすしーど** 発行日 2023年 11月3日 金

福山を中心に11万世帯に無料配布

人・街・企業・自然を笑顔に!!

【発行所(株)プレスシード 〒720-0004 広島県福山市御幸町中津原1772-1 TEL.084-999-0037(代) FAX.084-999-0038(代) E-mail info@press-seed.net

100%の再生紙を使用しています。

11月 (3月発行)							12月 (3月発行)						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30

福山で転職をお考えの方
ポストマンにお任せ!

医療 介護 人材 事務 正社員 パート

などなど、さまざまな求人掲載中!
お気軽にお問い合わせください。

0120-64-5578

からだも 健康 WEEK

健康な身体づくりや身体のメンテナンスは継続的に行うのが大事です。健康な毎日のためのおすすめのお店を紹介します。健康習慣のきっかけづくりにもなりますよ!

ボディケア 健康食品 カルチャースクール トレーニング 運動 etc

鍼灸・整体 慢性肩こり症でお悩みの方へ。改善に向けた施術や知識全てお伝えします

季節の変わり目が多い身体の不調として腰痛・肩凝り・頭痛・背部の張りなど多種多様な症状があります。なぜそうなるのか?なぜこの時期なのか?現状皆さんが悩みの症状は二次災害です。あなたの身体で起きている事、本当の意味で対処しておかないといけない事をしっかり洗い出し課題解決に向けたサポートをさせていただきます。はりきゆう・整体・トレーニングのいい所取り施術をぜひご体験ください。

人数限定キャンペーンクーポン
慢性肩こり集中コース×2回分セット
通常1回分価格 6,600円 新価格 2回分 5,980円(税込)

【メニュー】※全て税込
【鍼灸整体基本コース】●五十肩集中・慢性肩こり集中・急性肩痛集中・ぎっくり腰集中・慢性腰痛集中・膝痛集中・首痛集中・腰痛集中・各6,600円 【オプション】鍼灸メカニカルヘッドスリ・基本コース部位追加/各2,200円 【ボディケア特殊コース】●極リラクゼーション・脱活サポート・頭痛眼精疲労/各8,800円

健康食品 ダイエット・腸活・便秘解消に◎発酵ダイエットモニター募集!

発酵食品であるもちもち酵素玄米・しお糰・しおゆ糰などを定期的に発送致します。ご自宅簡単に発酵生活をご体験頂き、食事改善をしませんか?

最近体重が増えた、疲れやすい、便秘が気になるなどの悩みを、日々の食事に発酵食品を取り入れて、腸内環境から改善していきます。

スタイルが良くなる、疲れにくい体、お腹すっきりなど、3ヶ月後の理想の自分を設定して頂き、無理なく取り組みます。日常が忙しく健康に時間を割けない、何から手を付けようか悩んでいる方、これをきっかけに楽しくスッキリボディを手に入れましょう! 気になる方はお気軽にお問い合わせください。

健康発酵生活舎(大輝南)
090-6837-5028 ※担当/平盛まで
福山市神辺町新徳田526-3 2F
問合せ/10:00~19:00

カメラ・交換レンズ 高価買取いたします

Canon / SONY / FUJIFILM / Nikon / OLYMPUS

0120-64-5578

森山仏商 仏壇店
アートギャラリーを彷彿とさせる。仏壇・仏具からお香・アロマキャンドルなどの可愛い雑貨小物まで一気にご覧いただけます。

【メニュー】※全て税込
①仏壇 30%OFF
②お念珠 20%OFF
③仏具 10%OFF

0120-119420

フラワーアレンジメント 手先を動かすフラワーアレンジメントで楽しく脳を活性化!

フラワーアレンジメントは手先をよく使い、また色どりやバランスなど様々なことを考えてお花の配置を決めていくので脳の活性化にや美容にも繋がります。明治町にある「フラワーアレンジメントスタジオ Repaint」ではブライダル・ブーケから高級造花、ドライフラワーなど、あらゆるお花のレッスンを特化したアレンジメント教室を開催しています。これらのクリスマスや正月飾りのギフト・プレゼントなど楽しく自分だけのオリジナルを作ってみませんか?オンライン教室やお家で作れるキットなどもやりますのでお気軽にお問い合わせください。

【体験レッスン随時受付中】
2時間 3,300円(花材・レッスン込)※税込
オンラインにも対応

フラワー&雑貨 Repaint(リペイント)
080-5235-6825

スミング教室 11月12月の毎週水木曜日【全4回】女性の水泳教室開催!

11月、12月の毎週水・木曜日、女性限定で水泳教室を開催します。期間中に全4回、時間は10時30分~の約50分です。基本的には「水泳をしたことがない」「少しでも泳げるようになりたい」「ブランクがあって泳ぎに自信がない」というような水泳初心者さんに向けた教室です。泳げるようになるにはポイントアドバイスを行い、もっと楽しく美しく泳げるようになります。水泳は全身運動なので、健康維持や体型改善に最適です。水中で行うため、体への負担も軽減されるのでこの機会に水泳を生活のルーティンに取り入れてみませんか?

【女性の水泳教室(全4回)】
11月8・9・16・22・29・30日、
12月6・7・13・14・20・21・27・28日の中から全4回
●時間/10:30~約40分/指導、約10分/フリー
●料金/全4回で3,000円(税込)
●持ち物/水着、スミングキャップ、ゴーグル、タオル
●内容/ストレッチ・体操→水中ウォーキング→水中での呼吸法→浮き方の練習など ●女性限定

不動産の買取・売却 お任せください!!

売却査定 高価買取 仲介

0120-991-0876

真面目な出会いでの結婚を考えている方、アプリで上手いってないという方へ

月々7,700円~始める婚活

婚活アドバイザー歴 10年以上のスタッフがサポートいたします!

IBJ 会員数 No.1 8万人突破

084-982-8150

重たいお水を買って帰る煩わしさ... 解消します!

福山で愛されて20年、美味しく体に優しい 奥大山のお水を「ご自宅までお届け!」

084-955-8835

秋グルメ

ランチ・ディナーはもちろん、テイクアウトメニューなどのグルメ情報をふれこWEBで紹介! 今すぐQRをチェック!

084-991-0876

参加者募集中

好きなタイミングで始められる ぶれこる教室

084-999-0037

新型N-BOX 発売キャンペーン!!

2023 ホンダ N-BOX カスタム

0120-531-555

7周年記念

7大特典!! 全部あげます!!

0120-410-349

初心者でも大丈夫! 圧倒的爽快感でストレスも解消!

ドラム初心者でも、音の経験がなくても大丈夫。夫のドラムの魅力を堪能できるクルーブルレッスンが始まりました。全6回、体験レッスンから始めます。全6回のレッスンを聞いてみませんか? ストレス解消はもう一つ、挑戦や継続で人生の楽しみが広がります。

0120-665-607

御幸町下岩成モデルハウス売却

石と木のアクセントが映える家 住み始めてからの家計を助ける「太陽光発電システムと蓄電池を搭載!」

97,420円/月のお支払い 4,120万円

0120-665-607

スガナミ楽器 ヤマハミュージックレッスン

おおた ち はる 太田 智春 さん(48) 【本店】福山市東桜町7-1 TEL.084-923-6150

スガナミ楽器 検索

Human Close Up 顔



「ドラマを叩く爽快感と達成感― 人生を豊かにする挑戦のお手伝い」

「打って響く」生き方を志して

神勝寺の紅葉ライトアップ、夜間特別拝観

11月、「神勝寺 禅と庭のミュージアム」では、境内約7万坪の敷地の紅葉が迎える。土日祝の夜は、ライトアップした紅葉と建物、池に映る姿も楽しめる夜間特別拝観が予定されている。

- 開催日: 11月の土日祝
場所: 沼隈町上山南91「神勝寺 禅と庭のミュージアム」
通常拝観: 9時~17時
特別拝観: 18時~21時(最終受付20時半)
夜間特別拝観料: 大人:800円、中高生:400円
駐車場: 無料
問合せ: 084-988-1111

みろくの里のイルミネーション&花火

みろくの里のウィンターイルミネーションが始まった。今年は「光源MAGIC」をテーマに150万球のLEDが彩る。12月30日まで。注目は幅40m、高さ5.5mの超巨大ビジョンの出現。昭和から令和の各時代を象徴するステージの背景に見立て、ここに立てばスター気分を味わえる特別な空間。

- 場所: 藤江町638-1「みろくの里」園内
イルミネーション点灯: 17時半~21時(11月は土日祝のみ点灯)
打上花火・レーザーショー: 19時半~約5分間(11月と12月の土曜日、12/24、12/25)
利用料: 無料(入園券がフリーパス、ナイトパスなど)
問合せ: 084-988-0001

11/23 園内で防災イベント

1日限りの防災啓発イベントを11月23日(祝)に開催。県内唯一の遊園地であるみろくの里と、福山西消防署が協力して行う。消防車両展示や防火衣を着用しての記念撮影、防災グッズ展示のほか、煙が充満したハウス内の歩行体験(写真右)や、実際の消火器と同じ使い方で水を詰めた水消火器によるの当てるゲーム(同中)、AEDの使い方を体験など。

- 日時: 11/23(祝) 10時~14時(遊園地の営業は21時まで)
場所: みろくの里メルヘンパーク付近
参加料: 無料(入園料が必要)
問合せ: 084-988-0001

挑戦に真剣、完登に笑顔 ココペリで「のぼコン」中国地方シリーズ第3戦



小学1年生から中学3年生までのボルダリング大会「のぼコン」が先月28日、ポルダリングスペースココペリ(曙町)で開かれた。

全国各地域でシリーズ開催されている「のぼコン」を中国地方でも今年4月に同所で試験的にスタートし、県内各地で今年度全5回のシリーズ化。第3戦となったこの日は、午前と午後の部に県内外の50人以上が参加し、90分のセッション方式で難易度別に色分けされた課題から90分の間に好きな課題を選んで何度でもトライ。各課題の難易度が完登かどうか判定

「福ミス」新人賞 今年を受賞あり 麻根重次さん「赤の女王の殺人」



島田君選第16回ばらのまち福山「福ミス」新人賞が決定。先月27日、野市在住の37歳市役所に勤務する麻根重次さん(仮名)が、赤の女王の殺人で今年を受賞した。

福山市消防団女性分団 全国大会で7位優良賞

福山市消防団女性分団(団長 尾形みづみ)は、先月21日、東京臨海広域防災公園で開催された第29回全国女性消防操法大会に広島県代表として出場し、7位優良賞を受賞した。

福山FC、全国地域サッカー大会で健闘

福山FCは、全国地域サッカーチャンピオンズリーグの対戦カードが決定。JFL昇格に向けて期待される福山シティに挑む。11月10日から12日に、愛知県のサッカー全国大会優勝のFC刈谷(トヨタ自動車)と対戦する。

スバドラッグ ひまわり

おすすめ⑤ 履くだけ冷え対策! 温感+3.6度のあったか靴下



足元が冷えるから靴下を履きたいけど、あんまり効果がない...冬のおうち時間に、手軽に冷え対策できる「ほかほかカイロソックス」はいかがでしょうか。

- オフホワイト×グレイッシュピンク(写真)
ベージュ×オフホワイト
パウダーピンク×オフホワイト
パウダーブルー×オフホワイト
全4色 各¥2,068(税込)

【おしらせ】 ウェルシアメンバー 大募集中! TポイントカードとWAONPOINTカードのご提示でダブルポイントが貯まる! 詳しくは店頭販促物を確認ください。

【お問合せ】 福山市西新湍町2-10-11 株式会社プレひまわり Tel.084-957-2678

プレスードがあなたの終活をサポートします!!

わくサポ福山 当社終活事業部が運営する「わくわくサポート福山」

施設探しの依頼は家族がしているの? わくサポコラム VOL.103

家族葬・葬儀のことがわかる! お葬式個別無料相談会

企業会員も募集中

セカンドエース税理士法人

11/26日 出発 松茸会席と津山城紅葉狩りの旅



コース (11月26日) 出発/福山駅南口バス乗り場(8:00)→福山東IC→休憩/高梁SA(9:05~9:20)→院庄IC→観光/津山城跡(鶴山公園)(10:05~11:05)→津山IC→勝安CT→昼食・買物/西の屋湯郷店(11:40~13:00)→買物/おさふねサバーブエリア(14:00~14:30)→山陽IC→福山駅南口バス乗り場(15:50)

お申し込みはお電話またはQRコードから申し込みください。

Sheep Travel シーブトラベル 084-982-8148

Job-hgs13480-G [税理士事務所スタッフ]募集! 伝票入力、書類作成等のお仕事です

