

SKIP

人と人をつないで
女性を応援する
情報誌
おかげさまで
創刊20年



[昇スキップ]
ing-Magazine
FUKUOKA

2017
July 7

SKIP
7
2017
JULY

第245号

2017年6月20日発行 発行所 (有)バットコーポレーション

F810-0074 福岡市中央区大手門2-2-5 編集部 ☎092(714)3937

夏のスキコミ!

拡大版

気分転換小旅行

夏の夜を楽しむ 大人に心地良いお店

自然の中で “涼”を求めて!

滝の魅力を
体感しよう!

SKIPファッション 倶楽部通信

地元人気
タレント
不動たけのイケメンコラム
たけちゃんねる

SKIPセミナー

もっともっと自分の美しさを引きだしてみませんか。
より魅力UPできるコツをプロの講師に直伝していただく
SKIP読者のための特別プログラムです。

婚活セミナー

8/5
(土)

《時間》13:30~15:00(13:15~受付)
《会場》アクロス福岡 701号
福岡市中央区天神1-1-1
《参加費》1,000円(一般・会員)
《定員》女性限定20名(定員になり次第締切)

来年こそ結婚したい人、集合!! — 必要な心構え、効果的な婚活は? 「結婚の不安をなくして、楽しく婚活はじめてみましょう!」

「早く結婚したいけど、
どんな行動をとったらいいのかわからない」「自分
なりに婚活しているがうまくいかない」「結婚でき
ないのではと不安になる」「結婚生活への不安があ
って、なかなか踏み出せない」—このような疑問や悩みに
応えるSKIP婚活セミナーを開催します。講師の上野
さんは、多くの男女を出会いから結婚へと導いてきた
ベテラン結婚カウンセラー。昨今の婚活事情を知り
尽くしたプロの視点から、結婚への心構えや効果的な
婚活法などをお話して頂きます。



お見合い・恋愛を問わず早く結婚したい方はもちろん、今実際に結婚や恋愛の悩みを抱えている方も、今一度このセミナーで“結婚”について考えてみませんか?

★個別相談もお受けします
(15:00~16:30/お一人15~20分)。
希望される方はセミナー申し込み時にお伝えください。

※参加者の年齢不問(独身女性対象)
※結婚相談所への入会勧誘はありません。
※相談所関係の方はご遠慮ください。



講師/上野 美智子氏
結婚相談室「ウィッシュ福岡」代表

結婚カウンセラーとして長年のキャリアを持ち、婚活中の女性にとって
は、まるで肉親のように頼りになる存在。西日本で初めて「親の代理お
見合い会」を開催し、親御さんからの信頼も厚い。

体幹トレーニング

7/26
(水)

《時間》17:30~18:30(17:15~受付)
《会場》コアトレーニング&マッサージ「コラボ」
福岡市博多区博多駅前2-17-5アークビル3F
(博多スターレーンすぐそば)
《参加費》一般 1,500円・SKIP倶楽部会員 1,000円
《定員》女性限定 最大10名

インスタでも話題の筋トレ女子。 人気モデルのように美しく体を鍛える! 夏本番!簡単にできる 猪俣式トレーニングセミナー。

人気モデルやタレントさんの美ボディが話題です。今や、筋肉のついた女性らしいラインのボディがキレイの条件に。ポイントはそこにあった体の鍛え方にあり!

体幹パーソナルトレーナーの猪俣氏が女性に必要なトレーニングメソッドを伝授。運動が苦手でもできて、かつ効率的に引き締めるトレーニングを実践!短期間で女性らしい美ボディ作り。しっかり学んで実践しましょう!

●太りにくい体づくり、なぜ太るのか、筋トレの必要性は?などをレクチャーいただき、実際に女性に必要なトレーニングを行う、内容の濃いセミナーです。



★トレーニングに使用する設備の関係で人数限定となります。
●当日は運動しやすい服装とシューズでご参加ください。

※「コラボ」の詳細はP19をご覧ください。



講師/猪俣 龍巳氏
コアトレーニング&マッサージ「コラボ」代表

元ソフトバンクホークス松中選手をはじめ、数多くのトップアスリートのトレーナーを務める。卓越した理論に基づくトレーニングの他、マッサージ治療も行う。資格:指圧師免許、鍼師免許、灸師免許

5月・6月に開催したSKIPセミナーの報告はP7に掲載しています。

参加のお申し込みは、SKIP編集部まで!

TEL:092-714-3937 受付時間/平日10:00~19:00 (土・日・祝日は休み)

E-mail: skip-but@gekkan-skip.co.jp

※申し込みを携帯メールからされる場合はドメイン指定を解除して下さい。
こちらからの返信が届かない場合があります。

●申込時に氏名・住所・年齢・職業・性別・電話番号
(会社や携帯電話など、昼間に連絡可能な番号)をお知らせください。

★参加費は事前に振り込みしていただくかお届けください★

【振込先】西日本シティ銀行 天神支店 (普) 2700621
口座名義 有限会社 バットコーポレーション 代表取締役 原田 敦子

【届け先】福岡市中央区大手門2-2-5 (有)バットコーポレーション

◆個人情報の取り扱いについて/この申込に係る個人情報は、SKIPセミナーへの出席のためのみ利用します。それ以外の目的で利用することはありません◆

「SKIP倶楽部」会員募集中!

女性のためのSKIPセミナーやパーティ、イベントなどを展開しているSKIP「女塾」。様々なセミナーなどに参加して女子力を高めたい皆さん、SKIP倶楽部に入会しませんか。

◆年会費 1,000円

お申し込み方法

お申し込み時に氏名、住所、年齢、職業、電話番号(連絡が付きやすい番号)をお知らせの上、SKIP編集部まで電話又はメールにてお申し込みください。(右参照)その後、年会費をお振り込みください。(初回セミナー参加日から1年間有効です)

こんな特典が! ★参加費が割安になります。(セミナーは500円割引)

今月の動物たち

クウちゃんは本当に可愛いのです。目がグリーンで見ているだけでも笑顔にさせてくれる猫です。しかし、ちょっと痩せたかな? という感じがあります。病気じゃないか、いやいや、ねクウちゃん。



C O N T E N T S

34 32 30 28 22 20 16 12 8 6 4

- 34 **マザールーフより「里親募集！」**
- 32 **SKIP 情報ラインナップ & SKIPプレゼント**
- 30 **今月の最新CINEMA & 前売開始情報**
- 28 **編集スタッフによるSKIP誌上Blog**
- 22 **不動たけるの月刊「たけちゃんねる」**
- 20 **マザールーフ便り**
- 16 **自然の中で“涼”を求めて！ 滝の魅力を体感しよう！**
- 12 **夏のスキコミ！ 拡大版**
- 8 **大人に心地良いお店**
- 6 **気分転換小旅行 おいしい料理とお酒で夏の夜を楽しむ**
- 4 **SKIPファクション倶楽部通信**

◆次号「月刊スキップ」8月号は平成29年7月21日発行予定です。本誌掲載の写真・記事の無断転載および複写を禁じます。

徒然ぐせ 編集長 原田のコンテンツエッセイ

今年暑かったり寒かったり、朝の散歩も日替わりの気温で大変だと思っ日々が続いていました。そんなある日、北斗と「今日は暑いね」と話しながら歩いていると、突然北斗に犬が飛びついて来た。「エッ、ビート？」と声をかけて、どうしてビートがここにいるのか？ いるはずはないのに...と頭の中でグルグル回って考えました。とっさに捕まえようとしたのですが、首輪をしていなかったのです。そして突然走り出した犬は、ビートではありませんでした。何処から飛び出してきたのか？ その犬は柴犬のような犬でした。すぐ北斗と二緒に追いかけてきましたが、車が通る大通りを横切つて走り去ったのです。交通事故にあつていないか心配しましたが、その後も会うことはありませんでした。

この頃、お濠や平和台に犬がいることや、出会うことが無かったので驚いてしまいました。今頃家に帰っているのかもしれないがどうしたのか、今でも心配です。

考えれば、うちの犬たちの中で最も多く保護したのは舞鶴公園とお濠のまわりでした。例えばさくらちゃんはお濠の傍の側溝の中にいました。さくらちゃんは柴犬でしたが小さくて可愛いメス犬でした。その後、東京の里親さんに巡り合いました。幸いに暮らしていました。他にも太陽やホワイト、チャリーなども平和台などで保護されたのです。太陽は私に向かって歩いてきたので保護しやすかったのですが、愛ちゃんは大変でした。認知症だったのか、お濠の側の道路を行ったり来たりして走っていました。何をしていたのかな？ と思いつつ追いかけて捕まえないのかな？ とも思いつつ追いかけていたのですが、追いつきませんでした。追いかけていくと愛ちゃんはお濠に入っていくのです。たまたまお濠の端が少し土があつた場所だったので捕まえることができたのですが、驚きました。

そんなこんな保護劇がありました。今はあまり出会うことがないので安心して、また飛び出してひとり走り回っている犬がいるんだと改めて心を痛めています。

●タイトル「徒然ぐせ」とは...かの有名な「徒然草」をもじったものである。このエッセイは、小誌編集長のクセをタイトルにすることになった。小誌編集長は犬も猫も大好きである。特に捨てられている犬猫を見つけたとき、連れてきては保護する、つまり連れてくるわけがある。今までは、保護した犬猫は、かまひに保護された犬猫は、すくなく、里親に育てられていること、追記しておく。

青汁にまつく20年
20
これからはずっと、
元気を届けます。

アサヒ緑健

元気とキレイを同時に補える青汁

「青汁×コラーゲン」

元気成分 × キレイ成分

1日2袋で若々しさを補給!

1箱(5g×60袋入) 10,200円(税込) ※別途送料400円

無料サンプル進呈中!

元気成分

大麦若葉

毎日の元気を支える様々な栄養素を補給できます。

キレイ成分

潤い素材

●フィッシュコラーゲン
●豚コラーゲン

ダブルコラーゲン

潤いのベースとなる成分で、ハリや弾力をサポートします。

保水素材

低分子ヒアルロン酸

コラーゲンとともに若々しさを支える保水力に優れた成分です。

保湿素材

玄米由来セラミド

みずみずしさをキープして、刺激からキレイを守る成分です。

青汁のある風景

『はじめての一人暮らし』編

■主演(夏子)/内藤 小也華 ■脚本・監督/渡辺 貴弘

WEBショートムービー公開中!

動画はYouTubeでご覧いただけます

YouTube 青汁のある風景

高校卒業後に上京した夏子。「憧れの東京は最高！」のはずだったのですが...

お客様からいただいたエピソードを元に構成したショートストーリー

お話しサンプル・商品のお申し込みは(通話料無料)

TEL ☎ 0120-003-003

毎日(365日)受付/9:00~20:00 携帯電話からもご利用いただけます

○インターネットでのご注文は 検索

○FAXでのご注文は(通話料無料) FAX ☎ 0120-003-222

SKIPファッション倶楽部通信!!

素敵な女性を応援したいと誕生したSKIPファッション倶楽部。好評にお応えするために、編集者たちが厳しい目でチョイスしたアイテムが到着しました。

購入方法

SKIPファッション倶楽部

SKIPホームページのファッション倶楽部から購入できます。

<https://skipshop.thebase.in>

詳細はお問合せください。 ☎092-714-3937
✉ skip-but@gekkan-skip.co.jp

※セール品につき返品はご容赦ください。

★ BIRKIN ★

バーキンタイプ

大人の女性に人気の高いバーキンタイプ。スワロフスキーをつけたものから型押しクロコまで、幅広くご用意しました。こんなものが欲しい!の声にお応えして、カラーもサイズも種類も豊富に揃いました。



コレ買いました

25cmのデコバーキンは、とっても便利で重宝しています。パーティにもOKだし、ビジネスにも活用できるくらいタップリ入るので、本当に買って良かったアイテムの一つです。このバッグを持っていくと、必ずといっていいほど褒められます。今度は色違いを狙っています!

★ DECORATION SERIES ★

人気のデコシリーズ

バッグ、名刺入れ、コインケース、スマホケース...、SKIPファッション倶楽部の代名詞のような、大人気のデコシリーズ。オリジナルなバッグも増えて、種類もアイテムも幅広く揃っています。

バッグ



名刺入れ



コレ買いました

名刺入れはオーソドックスなものも多く、なかなか欲しいものに出会いませんでした。営業という仕事柄、話題作りの一環としても活用できそうなので、派手な感じはしましたが、キラキラデコの名刺入れを買いました。皆さんから、出したら直に「ワー、可愛い」という声と笑顔をいただき、持っているだけでも嬉しくなっています。

コインケース



スマホケース



★ RIBBON & GARDEN ★

人気No.1のリボンバッグ&ガーデンパーティタイプ

使いやすいと2個目を希望される方も多いリボンバッグ&ガーデンパーティタイプは、大人の女性から若い女性まで幅広く人気をいただいています。



コレ買いました

ガーデンパーティタイプの小さい方を買って、中に布の袋を入れて全開状態で使っていました。軽くて便利で使いやすいので毎日のように持っていたのですが、友人から「いつもそのバッグしか持っていないね」と言われ、本当にこのバッグの便利さを再確認したほどです。それで、サイズの大きい方も購入することにしました。合皮ということもあって、雨の日もOKだし、気を使わなくて良いのが嬉しいですね。

スワロフスキーの財布



レザーで、一回り大きいのが特徴の財布。スワロフスキーでデザインされており、見た目も素敵で使いやすいです。

コレ買いました

お財布としてはもちろんですが、パスポートを入れたり、通帳を入れたりできるので重宝しています。見た目が素敵なのに使いやすいし、あまりみなさんが持っていないのも嬉しいです。

可愛いポップなバッグたち



ガールズフェイスバッグや、フランスで人気のソフトクリームなどのバッグは、大人にも子供にもポップで可愛いと人気です。ちょっと出かける時などにアクセントにもなる、オシャレ度アップなバッグです。

ネックレス



一点一点セレクトして買い付けてきたアクセサリーは、上質で上品なものばかり。華やかさを演出したりするアイテムとしておすすめです。種類も豊富に揃っています。

オシャレ感アップのアクセサリー!!

ロングストール



オシャレなビビッドなプリントのロングストールも人気のため再入荷。新しい新柄が勢揃いしています。

夏の日焼けや冷房対策に必需品

★ NEW ITEM ★

新着バッグ

秋のお洒落にピッタリのツイードのバッグなど、サイズもタイプも豊富に揃いました。



SUMMER-SALE

チャンスを逃さないで!!

SKIPファッション倶楽部 初めてのSUMMER SALE開催!

素敵な女性を応援するために誕生したSKIPファッション倶楽部。編集者の目で選んだアイテムたちがお客様に喜んでいただき、素敵に役かっていることをとても嬉しく思っています。そこで、**6月29、30、7月1日の3日間限定**で、**SKIP読者先行SALE**を**大手門にあるSKIPビル1F**にて開催します。写真の他にもたくさんの商品があります。遊びに来てくださいね! ※P6も見てね!



※一部除外品あり ※セール品の返品交換は受け付けておりません

今月のアラカルト

ala carte ■ new open
■ information
■ renewal

形成外科

老けて見える上まぶたのたるみ。まぶたのリフトアップ術で若々しい印象に!



院長 増田 禎一
九州大学医学部卒。東京警察病院形成外科、ニュージーランド・オーストラリア形成外科留学後、九州大学へ、美容形成外科に勤務後、2012年10月開院。日本形成外科学会認定専門医/日本美容外科学会会員(JSAPS)/医学博士(九州大学)

加齢に伴って生じてくる上まぶたのたるみ。まぶたの若返りには、まぶたの余剰な皮膚を取り去る2つのリフトアップ術があります。眉毛の直下からたるみを取る「眉毛下(びもうか)」は、仕上がりが自然で、もともと二重まぶたの人にオススメです。
まぶたの状態は個人差があるので、専門医による総合的な診察が大切です。形成外科専門医であり、美容外科の症例も豊富な院長が診察、治療、アフターケアまですべて担当。まぶたの厚さや脂肪の量、瞳の開閉具合など診察した上で、最適な治療法を提案しています。全体の印象も若々しくなる、明るい目元を目指してみませんか。

上まぶたのたるみ取り

「眉毛下リフトアップ術」は、自然な仕上がりに。一重や二重の元々のラインを変えず、たるみだけを取りたい方に適しています。
「睫毛上リフトアップ術」は、まぶたの重さも解消され、たるみが取れて二重まぶたができるので一重まぶたの人にもオススメです。



- 費用(すべて税込・両側の料金)
- 上まぶたのたるみ取り(眉毛下 or 睫毛上)..... 216,000円
 - 下まぶたのたるみ取り..... 216,000円
 - 二重まぶた 埋没法..... 64,800円
 - 切開法..... 162,000円
 - 老人性眼瞼下垂..... 保険適用

<保険診療>一例
ホクロ・老人性イボ・脂肪腫などの皮膚腫瘍、傷跡など
<自由診療>一例
シミ・肝斑レーザー治療、注入治療(ヒアルロン酸・ボトックス)、たるみ治療など

天神形成外科クリニック

☎092-738-1155
福岡市中央区天神2-4-12 コスモ天神ビル3F
(営)月~水 金 9:30~13:00 / 14:30~18:30
木 土 9:30~13:00 (休)日・祝
http://www.tenjin-keiseigeka.jp/



今月のあれやこれやの楽しい情報をお届けします。気になるお店やアイテム等々、チェックしてね!

石鹸

美肌キープには保湿が大切!保湿力抜群でデリケート肌やアレルギー肌にもおすすめ!

「DHA配合」で保湿力抜群!

スリーパワー石鹸(透明石鹸)

DHA 0.1% 含有

色素・酸化防止剤 無添加!

1個・100g 3,620円(税別)



無添加で肌に負担になる成分を使用していないため、敏感肌やアレルギー肌で悩んでいる方に特におすすめのスリーパワー石鹸。DHA(不飽和脂肪酸)を0.1%含有しているため、洗浄力もありながら保湿力抜群で、アトピー肌の方にもお使いいただけます。

7月末日まで
2個以上ご購入で、1個3,620円→**2,300円(税別)**
さらに!! 今だけ送料・代引き手数料も無料

ナチュラルプライム

☎092-716-9215
FAX 092-715-8490
福岡市中央区大手門2-2-5 (24時間受付)
(受)10:00~19:00 (休)日、祝日(土曜休有)

●お支払いは代金引換、または電話予約後、ご来店頂いても結構です。商品はお申し込み受付後、1週間以内でお届け致します。
※返金は8日以内、未開封に限り。返送料はお客様ご負担

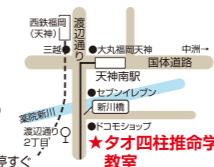
占い(四柱推命)教室

風水・家相・設計専門の講師陣が本格指導! まずは自分の運勢もわかる体験セミナーへ!

40年以上の実績を誇る四柱推命の大家・箱嘉成風先生、李風先生による「四柱推命学教室」が開講します(第2第4月曜の19時~21時)。占いの基礎からプロとして活躍できるレベルまでしっかり指導してくれる人気の講座。卒業時には師範免許証が発行され、鑑定士の仕事を副業にしたり、定年後の収入源にすることも可能です。年齢は関係なく、何歳からでも始められます。
興味がある方は、まずは7/3(月)の体験セミナーに参加してみませんか。四柱推命について学び、一人ひとりの運勢チェックもしてくれるお得なセミナーですよ。アットホームな雰囲気で行われるので、お気軽にどうぞ。

タオ四柱推命学教室

☎092-401-0093
福岡市中央区渡辺通5-14-10 サトウビル601号
(電話受付)10:00~19:00 (1Fがほととごと)
(休)なし
四柱推命学 福岡 検索



「占い体験セミナー」参加者募集!

四柱推命であなたの運気を解明します。全員に「運勢カルテ」プレゼント!

- 日時/7月3日(月)19:00~21:00
- 参加費/1,000円
- 会場/タオ四柱推命学教室

※要予約。申込時に生年月日、出生時刻をお伝え下さい。



スクール卒業後は、プロの鑑定士として活躍できます。開業&開業後もサポートしてくれるから安心。

箱嘉成風先生(はこしげ なる) 命理学作家
昭和15年福岡市生まれ。早稲田大学第一政経学部経済学科卒。二級建築士、インテリアコーディネーター、宅地建物取引士。西日本新聞TNCアイ&カルチャー講師。昭和48年より教室を開校し、数多くのプロ鑑定士を輩出する。また執筆作品が多くの賞を受賞し、作家としても活躍を広がっている。

箱嘉李風先生(はこしげ りふう) 命理学作家
二級建築士、インテリアコーディネーター等の資格を持ち、建築と風水双方の専門知識を融合させた間取り鑑定や設計、講演活動などを全国で行っている。著書の「アーキテクトからインテリア女子まで疑問解決。今日から開運!風水家相の家づくり」が、アマゾンランキング住宅建築部門第一位獲得。

ファッション

「SKIPファッション倶楽部」から、サマーセールとイムズ出店のお知らせ! 人気のバッグやアクセサリなどが20~50%OFF! 新商品も多数入荷!

NEWS

「女性が素敵に輝くための応援をする」をコンセプトに、編集スタッフがセレクトしたバッグやアクセサリなどを販売する「SKIPファッション倶楽部」。定番のスクロフスキー付き本革バッグやデコバッグ、アクセサリなどが、幅広い年代の女性から好評を得ています。
今回、天神のイムズに4回目となる出店が決まり、新商品の展開と同時にサマーセールも開催します。オシャレで可愛いアイテムが揃っているから、天神に行った際にはぜひ立ち寄ってみて!
また、中央区大手門で3日間だけの限定ショップがオープン!こちらはカジュアルバッグ、アクセサリ、ストール、ファッション小物など、セール品が中心ですが、もちろん人気のパーキンタイプなどもご用意して、スタッフがお待ちしています!



SKIPファッション倶楽部(SKIP編集部)
☎092-714-3937
福岡市中央区大手門2-2-5 (受)10:00~19:00 (休)日・祝(土曜休有)

SKIPファッション倶楽部がイムズに期間限定で再出店!

新商品が大充実!

- 期間: 7/16(日)~8/9(水)
- 時間: 10:00~20:00
- 場所: イムズ 地下1階エスカレーター横

同時にサマーセールも開催するので、この機会にお気に入りのアイテムをゲット!

大手門ショップで3日間のみセール開催!

バッグ、アクセサリ、ストールなどが

20~50% OFF!

- 期間: 6/29(木)~7/1(土)
- 時間: 12:00~18:00
- 場所: 中央区大手門2-2-5-1F

※セール除外品もございます。

SKIPセミナー「女塾」セミナー終了報告

7月以降のセミナーは今月号の「裏表紙」をご覧ください。

終了

5/21(日)、5/24(水) カリスマ体幹トレーナーが伝授。体幹トレーニングセミナー

講師/コアトレーニング&マッサージ「コロボ」代表 猪俣 龍巳氏
引き締めたい方、筋力をつけたい方など様々な目的で参加された皆さんを猪俣トレーナーがわかりやすく指導。自己流ではわからないトレーニングフォームや、パーソナル体幹トレーナーならではのその人にあう運動法なども指導してもらい、大満足のレッスンでした。

5/23(火)、5/27(土) 女医さんに学ぶ最新医療 アンチエイジング&ダイエット療法

講師/「由香内科医院」院長 田嶋 由香氏
院長を囲んでアットホームな雰囲気で行われました。医学的根拠に基づいたダイエットや健康的な若々しさを目的に最新アンチエイジング法などをお話していただきました。オゾンパック実演やリンパマッサージ法も教わり、皆さん大満足。大いに盛り上がりました。

6/3(土) 大人にぴったりの風水を学び、「曼陀羅アート」を作る。

講師/「フォー・カラーアカデミー」主宰 浜崎 数未氏
日常に役立つ風水のお話や、風水に役立つ曼陀羅アートのお話を聞きながら、実際に作ってみました。先生にわかりやすく教えていただき、皆さん初めてでしたが、自分流のステキな曼陀羅アートを作り持ち帰りました。風水や色彩にも話が弾み、楽しく学べた時間でした。



種類豊富な料理やドリンク、洗練された空間。 すべて“選べる”贅沢なビアテラス♪

3月にリニューアルしたクラウンカフェにビアテラスがオープン。“選べる”料理は、スタイリッシュでビールに合うダイナーフードが勢揃い。通常は4,500円(税込・税別)で提供するプリフィックスディナーのメニューはそのままに、飲み放題が付いた夏限定のお得なプランです。“選べる”スタイルは、全天候型のリラックスした空間。テラス席でも室内でも好きな方を選んで、美味しく快適な夏の夜を過ごしませんか?



パドワイザーなど人気のインポートビールをはじめ、アサヒ梅生やハイボール、ビアカクテル、ワインなど30種類のドリンクが飲み放題。



料理はプリフィックススタイル。肉や魚などから選べるメインディッシュは、オープンキッチンから出来立てが提供され、前菜やデザートはビュッフェボードから好きなだけ食べられます。



爽やかな風が心地よいテラス席は、屋根付きなので雨の日でも安心。

クラウンカフェ ビアテラス

場 所 / ANAクラウンプラザホテル福岡1階(福岡市博多区博多駅前3-3-3)
開催期間 / 5/8(月)~9/29(金)(平日限定) ※土日祝及び8/11(金)~8/15(火)は、伊万里牛ステーキ&デザートビュッフェ開催
営業時間 / 17:30~22:00 ※90分制 ※繁忙期は2部制【I部】18:00~19:30【II部】20:00~21:30
店 休 日 / なし
料 金 / 大人5,000円、小学生2,500円 ※料理(プリフィックススタイル)・飲み物(飲み放題)、税・税込 ※6/30まで前売り券販売 5,000円→4,500円(無くなり次第終了)
予約受付 / 092-472-7754(要予約)

ライトアップなどで非日常的な空間を演出! 街中で楽しむワンランク上のB.B.Q

洗練されたデザインで、水や光を多用した開放的な雰囲気を持つゲストハウス型の婚礼施設「天神モノリス」。その2階のオープンテラスに今年もビアガーデンがオープンし、好きなお肉や野菜を選んで焼くスタイルのB.B.Qが好評です。7月からは涼しい店内でイルミネーションビアホールを開催。テラス席とはまた異なる料理を、幻想的な空間の中で楽しめるのが魅力です。※詳細はお問い合わせ下さい。



今年は、夏にぴったりの真っ赤なパドワイザーが会場をジャックして盛り上げます。



アメリカンビアガーデン

場 所 / 天神モノリス2F(福岡市中央区長浜1-1-12)
開催期間 / 6/1(木)~9/15(金)
営業時間 / 17:00~22:00(最終入店21:00) ※2時間制
店 休 日 / なし
料 金 / 大人4,000円、子ども(小学生以上)2,500円 ※税込
予約受付 / 092-717-8866(要予約)

※当日の天候、降水確率により、室内でのグリル料理ビュッフェに変更になることもあります。



料理は、B.B.Q(牛肉・豚肉・鶏肉・ウインター)の他、フライドポテト、枝豆などおつまみビュッフェが食べ放題。ドリンクは、ビールやカクテル、ワインなど20種類以上が飲み放題に。 ※B.B.Qはテラス席限定

イムズのビアガーデンは“ワイルド&ヘルシー” お肉も野菜もたっぷり召し上がれ♪

今年もイムズの屋上に「ビア&ハイボール スカイガーデン」がオープンしました。自然派レストラン「野の葡萄」のヘルシーな料理と、その年の流行をいち早く取り入れた「HAKATA ONO」プロデュースのドリンクが最強コラボ。お肉と野菜をお腹いっぱい食べられて、美と健康を意識する女性も大満足の内容です。スタート時間は月~土は17時から、日祝は16時からと、早飲みもOK。大人の夜の楽しみがグンと広がります。



料理は常時約30種類。ジビエ料理を中心としたお肉料理や、野菜を使ったメニューが揃います。ドリンクはビールをはじめ、ワインやカクテルなど約40種類。



昨年、特に女性に大人気だった肉専用サワー「ジントニ(ジンと肉)」が今年も登場。爽やかなレモンと仕上げの黒コショウがお肉にピッタリ!

「SKIPを見た」で ※土・祝前日を除く ※6/30(金)まで
男性4,200円→3,900円 女性3,900円→3,400円

イムズ ビア&ハイボール スカイガーデン

場 所 / イムズ屋上スカイガーデン(福岡市中央区天神1-7-11)
開催期間 / 5/19(金)~9/2(土)
営業時間 / 月~土17:00~23:00、日・祝日16:00~22:00 ※1テーブル120分制 (OSは15分前)
店 休 日 / なし ※6/20(火)はイムズ休館日 ※雨天時中止
※雨天時は、同一料金で優先的にイムズ内3店舗へご案内可能
料 金 / 男性4,200円、女性3,900円 ※食べ飲み放題 ※税込
予約受付 / 080-3570-2701 or 090-6560-2703(要予約)



天井は吹き抜け。見晴らしも良く開放感があります。

西鉄グランドホテルの屋上で楽しむ 優雅な大人のビアガーデン

西鉄グランドホテル別館の屋上ガーデンにオープンしたハーブダイニング「ジュレ」。毎年好評の「ジュレプラン」や「パーティープラン」に加え、今回は特大マホークステーキ(約1.2kg、18,000円)などインパクトある新メニューもご用意。さらに今年はイルミネーションを施し、より優雅で開放的になった空間で、ホテル自慢の料理を楽しめます。



世界的な庭園デザイナーである石原和幸氏プロデュースの屋上ガーデン。



ジュレプラン(要予約)
料理(三段重)+あたたかい一皿+フリードリンク(120分) 5,500円
有田焼の丸い器に詰め込まれた料理は彩りも美しく、女子会やおもてなしにもぴったりです。

パーティープラン(要予約)
パーティー料理+フリードリンク(120分)
5,500円 ※4名様より
お酒がすすむ料理からボリューム感のある料理まで充実のラインナップ!

「SKIPを見た」のご予約で ※7/31(月)まで
通常5,500円→5,000円!

Herb Dining 「Jurer」(ハーブダイニング「ジュレ」)

場 所 / 西鉄グランドホテル別館5階 屋上(福岡市中央区大名2-6-60)
開催期間 / 5/8(月)~9/30(土)
営業時間 / 18:00~22:00(L.O.21:30)
店 休 日 / 日曜・祝日 ※雨天の際は休み
料 金 / ジュレプラン5,500円、パーティープラン5,500円 ※税込
予約受付 / 092-753-7327(要予約)



ドリンクは、生ビール、スパークリングワイン、ワイン、カクテルなど20種類以上。

SKIP

SKIPのホームページも見てネ!



<http://gekkan-skip.co.jp/>

プレゼントのご応募やセミナーのお申込み、お散歩ボランティアや里親募集についてのお問合せなど色々のご活用ください。

SKIP 福岡 検索 Click

気分転換
小旅行

petite travel
Shop Topics

大人に心地良いお店

おいしい料理とお酒で夏の夜を楽しむ





結婚しよう。

地元で15年の信頼と実績。 無料相談に行くときとわかれる 成婚者数300名超えの理由!!

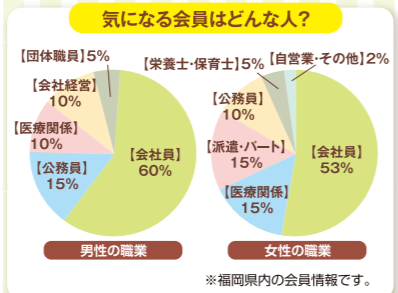
真剣にお相手を探している人にとって、今また「結婚相談室」が見直されています。その中でも「安心して頼れる」と評判の「ウィッシュ福岡」。その理由をSKIPが探ってみました。

頼れるカウンセラー 上野さん

西鉄薬院駅から徒歩4分の立地にある「ウィッシュ福岡」。開業15年目を迎え、成婚率もトップクラスを誇る結婚相談所です。でも堅苦しい感じは一切なく、訪れるといつでもカウンセラーの上野さんが温かく迎えてくれて、その人柄がウィッシュそのものなのです。実際、身内のように親身にアドバイスしてくれたり、貴族にきめ細かくフォローしてくれているので、会員の方や親御さんから頼りにされ、厚い信頼を得ている上野さんです。

「相談力」こそが 成婚率につながる

「いつ何時、どんな場面でも会員さんからの相談に応じる準備ができています」と上野さん。その自信は長年の経験に裏付けされたもの。婚活中にはいろんな悩みや迷いが生じやすいものですが、そんな時に的確なアドバイスをもたらえる心強く安心して進むことができます。それが成婚につながるのです。この「相談力」は入会してみないとわからないものですが、ウィッシュが他社と最も違うところですよ。



ウィッシュ福岡代表 / 結婚カウンセラー 上野 美智子さん

気軽に無料相談に 行ってみよう

「結婚相談所に入会してまで相手を探すのって特別なこと?」「どうせ自分に合う人はいないんじゃないの?」そう思っている人は多いようですが、「一度「ウィッシュ福岡」に気軽に気持ちで行ってみることをお勧めします。気になることはどんどん質問したらいいし、上野さんと話をしているうちに、結婚に対する自分の気持ちも明確になりますよ。まずはそこから。」

年内婚約、来年結婚も 夢ではない!

恋愛から結婚までにかかる期間は平均3〜5年といわれていますが、相談室(ウィッシュ)の場合、半年〜1年半が平均です。今から動けば、来年結婚も十分にあり得ます。忙しくて頻りに相談室に行けない...という人でも、自宅にいながらお相手探しができるシステムがあるので心配ありません。

成婚者の声

- 自分のペースで活動出来て良かったです。入会時の説明もわかり易く必要以上の干渉もなく、自分の納得できる方法や考え方で活動が出来ました。タイミングよく、上野さんからメールが来たり、ある程度私のペースに合わせてのアドバイスも頂けて大変助かりました。思っていたより早く(入会半年)相手に出会え自分でも驚いています。幸せになれると感じています。有難うございました。(福岡県在住・37歳・女性)
- いつもすぐに相談のついで下取り有難うございました。どんな小さな悩みも聞いて下さったので活動のヒントになり、結婚への道が切り開けたように思います。的確にはっきりとアドバイスしてもらったので安心して前に進むことが出来ました。先日、彼に会って両親も安心していました。これから大変なことと思いますが頑張っていきます。(福岡市内在住・32歳・女性)

気になる費用も良心的!

ご入会は80,000円(税別)〜
★月会費、お見合い料、成婚料が掛からないお得なコースもあります。

もしも1年で良い出会いがなくても安心です。更新料・再入会手数料などの費用が掛からず、2年目、3年目も利用できます。

料金やシステムは無料相談時に詳しくご説明致します。

SKIP特典 ※7月末日まで
「SKIPを見て」ご入会の方は特別価格に!

クリーミーな泡とコク。最高の1杯を楽しみたい方に。 本格アイリッシュパブで楽しむ本場の樽生ビール。

本場アイルランド産樽生ビール「ギネス」や、福岡では希少な「キルケニー」の樽生を味わうならココ!女性に人気のお洒落なブチホテル内にある本格アイリッシュパブ。ギネス社「BEST PUBS 2017」認定店ならではの、究極の1杯が楽しめます。アイルランド職人が手掛けた店内、ホテルならではの行き届いたサービスにも定評がある大人に心地よい空間です。お得なハッピーアワーも開催中なので、ぜひ気軽に立ち寄ってみて!



最高に旨い1杯。「パーフェクトバイント」
ハカタハーブのこだわりポイント!泡にシャムロックを挿して提供しています。これができるのは丁寧に注がれたきめ細やかな泡だからこそ!



「フィッシュ&チップス(1,000円)オリジナルの衣がサクサク!本場以上の美味しさと評判の逸品。」

「SKIPを見た」で ~7/31(月)まで
フードをオーダーされた2名以上のグループに「パルマ産生ハムを1皿」サービス!

ホテルエクセル博多 THE HAKATA HARP (ザ ハカタ ハーブ)

福岡市博多区須崎町1-1 ホテルエクセル博多 半地下
TEL 092-283-6446 ※ランチは日替わり、ビッヅランチなど
ランチタイム(毎日) 11:30~15:00 850円~揃っています。
パブタイム(平日) 17:00~24:00(L.O. 23:30) (土日祝) 15:00~24:00(L.O. 23:30)



▲女性に人気のブチホテルの半地下。

2名様からOKのお得な「飲み放題」プランもあります。 ※前日までに要予約
＜気軽に楽しむお手軽プラン＞
飲み放題(2時間)+お料理4品 2,500円
＜ゆっくりお食事スタンダードプラン＞
飲み放題(2時間)+お料理5品 4,000円
●メニュー内容はお気軽にお問い合わせください。
●貸切は30名様より承ります。



旬の食材を丁寧に仕上げた創作和食。 贅沢な味わいの夏のおすすめコース登場!

美味しい料理をゆったりと楽しみたい大人達に評判の「雅」。新鮮な魚介類や旬の食材を大将自ら目利きし、その日に仕入れ。食材の旨みを最大限に活かし、丁寧に仕上げた創作和食がリーズナブルに楽しめます。昨年も大好評の夏のオススメコースも登場。夏を感じる繊細なお料理をバラエティ豊かに堪能できます。この他、旬の鮮魚の贅沢な味わい「刺身の盛り合わせ」もオススメ。ヘルシーな和食は、グルメな女子会にも人気。15名からの貸切プランも好評です。



天ぷら盛り合わせ(1,250円)
丁寧に揚げたサクッとした食感と旬の食材の旨味をぜひ。

- 「夏のおすすめコース」全8品 お一人様 4,000円(税込)
*旬の食材が多いため、その日の仕入れによって変更がある場合もあります。予めご了承ください。(料理内容はすべて一例です)
- 【小鉢】..... 鰻のゼリー寄せ・梅肉ソース
 - 【お造り】..... スズキの洗い
 - 【焼き物】..... 鮎の塩焼き
 - 【煮物】..... イサキの煮付け
 - 【揚げ物】..... 活穴子の天ぷら
 - 【蒸し物】..... うなぎ柳川茶巾
 - 【酢物】..... エビときゅうりの甘酢和え
 - 【御飯物】..... じゃこ三葉の焼きおにぎり茶漬

※表示料金はすべて税込です。

和食処 雅(まさ)
福岡市博多区博多駅東2-17-5 アークビルB1F
TEL 0120-033-014 (受付時間 11:00~22:00)
(営) 17:30~23:00 (休) 土・日・祝 (博多駅より徒歩約4分)



「SKIPを見た」で ~7/31(月)まで
4名様以上のご予約で、黒霧島5合瓶またはワイン(赤・白)1本サービス!

●50銘柄以上の薩摩芋焼酎「飲み放題」1,000円(時間無制限)も人気!

●コース料理はその他3,000円から、ご予算に応じて承ります。詳しくはお電話にてお気軽にご相談ください。



テーブル席とカウンター席があり、心地よくくつろげる和空間です。

ウィッシュは安心の
〇適マーク取得店です。

結婚相談室 ウィッシュ福岡

お気軽にお問い合わせを ☎0120-749-410

福岡市中央区薬院3-3-29 ライオンズマンション薬院駅前204号
(営) 10:00~19:00 (休) 木曜 ※上野さんの人柄がわかるブログも要チェック!

8/5(土) SKIP 婚活セミナー開催!
詳しくは裏表紙に

★西鉄薬院駅中央口にある看板を目印に! ●ご家族からの相談もお受けしています。

あなたの本づくりをサポートします!!

個人出版から、企業出版まで。
SKIP編集部スタッフが、あなたの出版の夢を実現するための
お手伝いをさせていただきます。
詳しくはお気軽にお問合わせください。

(有)バットコーポレーション ☎092-752-4305
福岡市中央区大手門2-2-5

詩
歌
句集
小説
エッセイ
自分史
写真集
絵本
社史
PR誌

Gourmet

天神のVIORO地下1階にある『カフェ&ブックス ビブリオテーク』の夏のデザート「コットンキャンデー ポンポン スムージー」がおすすめです。自家製スムージー、アイス、フルーツ、綿菓子と、女の子の好きなものてんこ盛り!インスタ映える色合いも可愛く、食べててとっても楽しいです。ストロベリー、マスカット、バナナキャラメル3種類あり、私のお気に入りにはマスカット。少しお値段は張るので(1,500円、1,700円)、自分へのご褒美に食べに行きます。

★エントリーサービスプロモーション機所属
タレント 黒田 りざさん



Good

ロッテアイス「雪見だいふく」の新作「雪見だいふく 愛媛みかん」は、ヨーグルト味のアイスと、その中の甘酸っぱいみかん果汁ソースの相性バツグン♪暑い夏にピッタリの爽やかな美味しさです。限定販売なのが残念!

★ミーナさん(33歳・会社員)

テレビ番組で紹介されていたひんやりスイーツ製造器「ハピロール」。楽しそうなので早速購入してみました。凍らせておいたプレートにアイスクリームミックスやジュースを入れてかき混ぜるだけで、アイスクリームロールや

シャーベットが簡単に出来上がります。美味しくくてヘルシーなので、子どもたちと一緒にハマっています。

★歩美さん(31歳・会社員)



夏のスキコミ!

拡大版

この季節にピッタリのスイーツやお役立ちコスメ、おでかけスポット...等々。

いろんな人にお気に入りやおススメを教えてくださいました。

岩田屋三越
伊藤 愛さん
おすすめ

ラシック福岡天神で人気のひんやりスイーツ



スペシャルティコーヒー専門店『ハニー珈琲』の「アフォガード」(税込500円)がおすすめです。スペシャルティコーヒーを使ったほろ苦いエスプレッソと、濃厚なソフトクリームとのハーモニーがすばらしく、リピーターさん続出中です。

「ハニー珈琲 ラシック福岡天神店」
福岡三越地下1階

ふわふわパンケーキやパフェが人気の『キャンベル・アーリー』の「ミックスフルーツパフェ」(税込1,166円)は、旬の食べ頃フルーツをたっぷり使った贅沢な一品。3種類の自家製ジェラートと一緒に楽しめます♪



「キャンベル・アーリー ラシック福岡天神店」
福岡三越地下1階

UHA味覚糖の新感覚グミ「コロロ」。以前からあった商品ですが、最近初めて食べてその美味しさにハマっています。一般的なグミほど固くなくて、果実そのもののようなジューシーな食感と味が◎!

いろいろな味の種類がありますが、一番好きなのはグレープです。冷蔵庫で冷やして食べています。

★きょうこさん(40歳・パート)



LOVE

博多区千代にある『ラ・フェ・ブルー』というケーキ屋さんがお気に入りです。パースデーケーキは必ずここに予約します。「おとこシュー」というシュークリームも美味!

★Kさん(51歳・主婦)



すっきりしたい時は『ウィルキンソン』の「辛ロジンジャーエール」がぴったり。生姜がピリピリくるくらい辛いのが◎です。お酒をこれで割っても美味しいですよ♪

★優香さん(29歳・派遣)



栗きんとんで有名な和菓子屋『恵那寿や』の「柚子と杏のフリユイ」は、柚子と杏を2層に仕上げたゼリー。爽やかな酸味と程よい甘さが口いっぱいに広がって、とっても美味しいです。冷蔵庫で冷たく冷やしていただくのがおすすめです。福岡三越地下2階の全国銘菓コーナーで買いました。(6月中しか扱ってないかもしれません)

★くみさん(46歳・医療関係)

岩田屋三越
田口 勢子さん
おすすめ

岩田屋本店で人気のひんやりスイーツ

滋賀の天津に本店を構える和菓子店『叶匠壽庵(かのう しょうじゅあん)』の「氷室寒天」(税込497円)は、甘さ控えめの餡とさっぱりした寒天を、コクのある黒蜜で包んだ上品な味わい。手土産にもおすすめですよ。



「叶匠壽庵」
岩田屋本店本館地下2階



濃厚ジェラートをソフトでクリーミーな食感に仕上げた『BABBI』の「ソフトジェラート」(税込486円)は、贅沢な大人のスイーツ♪ミックスは『BABBI』の看板商品ピスタチオと深い味わいのチョコレートの両方が楽しめます。

「BABBI」
岩田屋本店本館地下2階

夏のスキコミ!

拡大版

みやま市の『筒井時正玩具花火製造所』で作られている「線香花火」が贈答用としてもおすすめです。お値段はいろいろですが、桐箱に入った高級線香花火「花々(はなはな)」は、なんと10,000円!火花の風情も素晴らしいです。

★美都紀さん(26歳・会社員)

私のおすすめのひんやりスポットは、山口の鍾乳洞「秋芳洞」です。外はいくら暑くても中はひんやり。自然の作り出す彫刻にため息がでます。本当はデートで行きたいところですが...

★晴香さん(28歳・会社員)

「能古島キャンプ村」はバンガローに宿泊できて、仲間や家族とのレジャーにピッタリ。海水浴もバーベキューもできて、夏気分を満喫できます♪

★ひろみさん(29歳・販売)



提供:福岡市

夏のドライブは、車で1時間ちょっとで行ける唐津がお気に入り。海を見ながらドライブを楽しみ、唐津のお菓子「けえらん」を食べたり、美味しいお寿司屋さんで食事をしたりします。宿泊するなら老舗旅館「洋々閣」が素敵です。部屋もお風呂も良いし、魚料理が美味しいのはもちろんですが、秘伝のたれで食べるしゃぶしゃぶもおすすめですよ。

★A子(SKIPスタッフ)

山口県萩市の笠山にある「風穴」は天然のクーラーと言われていて。いくつもある岩の隙間から冷たい空気が流れ出し、日差しも木々に遮られているので、真夏でも気温は12~13℃位!派手な観光名所ではありませんが、景観は美しく、涼を求めて訪れるのに最適ですよ。

★E子(SKIPスタッフ)

Others



沖縄のお土産で頂いた「リュウミネシルクソルト」は、100%海水で作られたスキンケア用ソルト。ミネラル豊富で粒子がとても細かいので、フェイスパックやヘッドスパに安心して使えます。夏は肌も頭皮もスッキリ。髪もつややかになり、ちょっと贅沢な気分になります。

★エントリーサービスプロモーション課 佐藤 真喜子さん

「エテュセ」の「ふきとりピーリングシート」(850円税別)は、ふくだけで不要な角質やざらつきなどを取り除いてくれるお役立ちアイテム。この季節気になるベタつきもスッキリ♪洗顔代わりに使えるので時短にもなります。

★ルルさん(30歳・公務員)



Beauty

夏は日焼け対策が重要ですが、この「ミーファフレグランスUVスプレー」(1,200円税別)は、香りながらUVケアできるので、匂いの気になるこの季節は重宝します。ハーブエキスや保湿成分が配合されていて、私は主に髪に使っていますが、UVケアとヘアケアも同時にできるのが◎。香りが数種類あり、私のおすすめはオリエンタルジャスミンです。

★エントリーサービスプロモーション課 岡田 京子さん



乾燥してカサカサになっていた私の肌を救ってくれたのが、韓国に旅行に行った友人に買ってきてもらった韓国コスメ「ホリカホリカ」の「チョウム発酵 ミラクルシード ファーストエッセンス」。洗顔後に最初に使うブースター的なもので、発酵化粧品らしいのですが、肌がグングン吸収して潤うのを実感。たまたま買った化粧品ですが重宝しています。アマゾンなどネットでも販売しているようです。

★けいこさん(52歳・パート)



暑い季節は特に小鼻や頬のテカリや毛穴が気になります。そんな時に役立つのが「オルビス」の部分用化粧下地「スムーズマットベース」(1,200円税別)です。気になる部分にさっと塗るだけで、黒ずみやたるみ毛穴もふんわりカバー。肌がなめらかになるので、その後のファンデーションのノリがよく、化粧崩れしにくくなります。

★AIKOさん(41歳・会社員)

夏のベースメイクは、日焼け止め効果のあるパウダーがお気に入り。今使っている「タイムシークレット ミネラルUVパウダー」(1,800円税別)は、SPF50+・PA++++でしっかりUVカットしながら、各種美肌成分がスキンケアもしてくれる優れもの。下地やBBクリームの上につけると、肌のアラをカバーし、つるんとした肌にならせます。外出先でも化粧直しと同時にUVケアできて便利です。

★みにっ子(SKIPスタッフ)



薄着になるとイボが丸見え! そんな方へ

全国エリアで年間2万人以上のフェイシャル実績を誇るヴィオの創業43周年記念「まるごとイボ取り美顔」実施中!

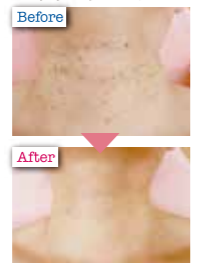
レーザー治療でなくても、驚きのこの結果!

お顔や首にたくさんある大小様々なイボやイボジミが取れるだけで、お肌は一気にキレイに若々しくなります!

▼シミが盛り上がってできたイボジミがきれいに取れた!



▼触るとザラザラする大小たくさんの首のイボもすっきり!



▼ずっと悩んでいた手のシミもキレイに!



お客様の声



全身のイボがお悩みだったY様

最初は正直、ちょっと不安でしたが、ほとんど1回でとれて驚きました。今ではイボがあったと思えないほどキレイな肌になりました。ヴィオに来て本当に良かったです!

さっそくトライ!

イボやイボジミの悩みだけでなく、シミやたるみなど若返りたい方にもおすすめ!

SKIP特典 ~7月末迄

イボを取る前にバリッと若返る美顔

カウンセリング + フェイシャル

初回体験3,000円(税込)

※お一人様1回限りとさせていただきます。
※強引な勧誘などはありません。お気軽にお試しください。
※手やお顔にシミがある方も一度ご相談ください。

※当日からイボ(ジミ)取りコースのご契約も承っております。(10,800円~)

地元で創業43周年。確かな実績と信頼のサロン。まずはお気軽にご相談ください!

トータルビューティエステ ヴィオ天神サロン

0120-04-4374 092-715-2855

福岡市中央区天神1-10-5 第2明星ビル5F
(営)平日・土曜 11:00~20:00 日・祝日 10:00~18:00
(休)月曜・火曜 ※月末が最終の場合は営業

完全予約制





坊主ヶ滝 (ぼうずがだき)

昔は僧侶の修行の場でもあった、金山登山道の入り口にある「坊主ヶ滝」。高さ約15m・幅約6mで、水の勢いが強く深い淵になっており、滝周辺にはお地蔵さまが多く祀られています。滝つぼの前には展望スペースがあり、福岡市街を垣間見ることができます。

住所／福岡市早良区石釜
アクセス／西鉄バス「多々良瀬」停から徒歩約40分

花乱の滝 (からんのたき)

花びらがまいおりるようだといわれる美しい滝が「花乱の滝」です。高さ約15m・幅約3.5mの滝で、深い緑の中にあり、見ているだけで気分も爽快になり清涼感に満ちています。森林浴もでき、暑さを忘れさせてくれる滝でもあります。

住所／福岡市早良区石釜
アクセス／西鉄バス「水源地前」停から徒歩約30分



千寿院の滝 (せんじゅいんのたき)

自然の魅力を堪能できる「千寿院の滝」は、白糸を引いたような姿が美しい、高さ約15m・幅約12mの滝です。木々に囲まれており、すぐそばまで行って水しぶきを受けることもできます。静寂の中にひっそりと流れ落ちる雰囲気、心穏やかにしてくれます。また、昔、源氏から逃れて身を潜めていた平重盛内室の幼子である千姫・福姫姉妹が水際に華麗に舞ったという言い伝えもあり、神秘的な雰囲気のある滝です。

住所／糸島市二丈満吉
アクセス／JR筑肥線「一貴山駅」から車で約20分

自然の中で

“涼”を求めて!

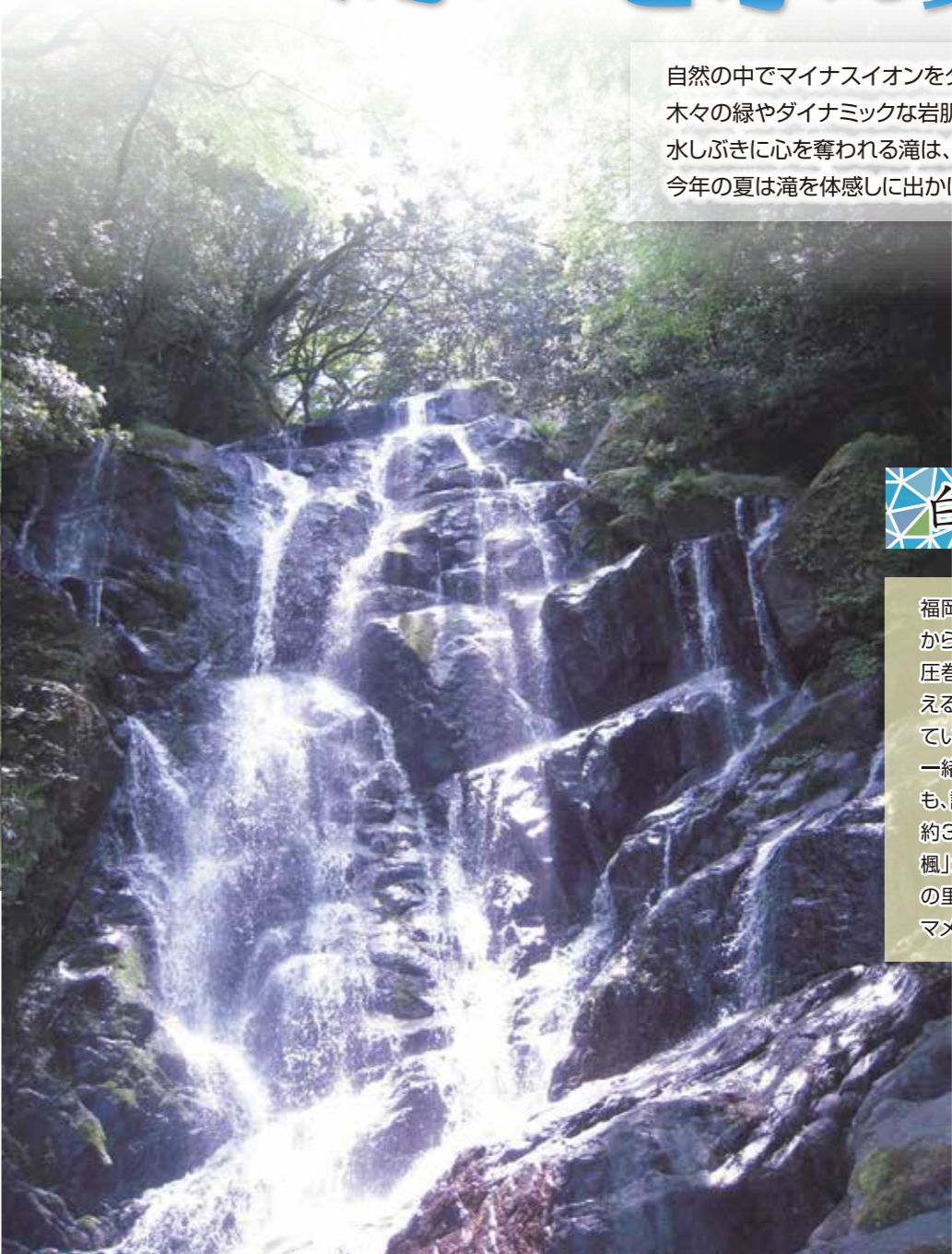
ダイナミックな気分を満喫でき、水しぶきを肌で感じ、心地良さに感動する**滝の魅力**を体感しよう!

自然の中でマイナスイオンをタップリ浴びられる滝の魅力は何だろう? 木々の緑やダイナミックな岩肌を目の前で見ながら、爆音のような水音や水しぶきに心を奪われる滝は、ヒンヤリした空気感に涼を感じられる。今年の夏は滝を体感しに出かけよう!

白糸の滝 (しらいとのたき)

福岡県指定の名勝「白糸の滝」は、高さ約24mから真っ白な水しぶきを上げて流れ落ちる様が圧巻で感動的。流れ落ちる水が絹糸のように見えることから白糸の滝と名付けられたといわれています。天然の涼を楽しめる滝は、水しぶきと一緒にマイナスイオンも浴びることができるのも、訪れた楽しみの一つです。滝の周囲には樹齢約300年といわれる県指定天然記念物「萬龍楓」が自生しており、周辺は「白糸の滝ふれあいの里」として整備され、名物のそうめん流しやヤマメの塩焼きなども食べることができます。

住所／糸島市白糸460-1
アクセス／糸島市コミュニティバス「前原駅南口」乗車～「白糸」下車、徒歩約30分



ふれあいの里

ふれあいの里には売店もあり、「焼きヤマメ」や竹を使った「そうめん流し」も楽しむことができます。もちろんスイーツも用意されており、糸島のブランド牛乳「伊都物語」を使った絶品ソフトクリームなども味わうことができます。その味は自然の爽快感の中で食べるので美味しさが倍増です。売店の上には木造の風情のある建物「四季の茶屋」があり、ヤマメ料理や糸島の郷土料理などもあります。



●焼き立てを食べることができる「焼きヤマメ」。その味は食べなげや損するほどの美味しさ。川魚特有の臭みはありません。




●竹を使った「そうめん流し」



●四季の茶屋

白糸の滝 ふれあいの里 (糸島市白糸460-1)
問／☎092-323-2114 営業時間／9:00～17:00(7月・8月は～18:00)

イスを使った「二の腕」トレーニング

イスからお尻を持ち上げる時に、三頭筋に効きます。肩甲骨も寄せる動きなので背中もスッキリしていきます。
※  の部分が特に鍛えられます。

イスがすべると危ないので、イスは壁際に置いて行いましょう。



10回×1セットが目安。できる人は2セット、3セットを目指しましょう。

応用編 この運動をクリアできたら徐々に脚を前に出した状態で行います。脚を前に出せば出すほど、きつくなり、より二の腕に効きます。



トレーニングは正しいフォームで行うことがポイントです。毎日続けてスッキリ二の腕を目指しましょう!
※無理をせず、自分のペースで行いましょう。

三頭筋は、女性には特に普段あまり使われない筋肉です。逆に言うと使い始めるとすぐに効果が出やすい部位といえます。鍛えれば鍛えるほど、二の腕が引き締まってくるようになります。

1日5分 二の腕の裏側(三頭筋)引き締めトレーニング

いよいよ夏本番。体型が気になっている方も多いと思います。今回も気になる部位を引き締めるトレーニングを紹介したいと思います。数分程度の運動ですが、続けることで結果がでます。

さっそく今からトライして、引き締まった体を夏を満喫しましょう。第3回目は、女性には特に気にしている方が多い「二の腕」引き締めトレーニングです。

特別編

コロボ代表 猪俣龍巳の 体幹(コア)トレーニング Vol. 11

猪俣氏によるSKIP「体幹トレーニング」セミナー開催! 裏表紙をチェック!

SKIP読者限定特典 ~7月末日まで
【パーソナル】or【グループ】トレーニング
通常1回10,000円→初回限定 **5,000円**
※グループレッスンは最大6名までOK!
ご家族やご友人などグループでご予約ください。
●完全予約制です。まずはお電話でお気軽にお問い合わせください。

コロボ代表 猪俣 龍巳 トレーナー (いのまた たつみ)
元ソフトバンクホークス松中選手や数多くのトップアスリートのトレーナーを務め、卓越した理論に基づくトレーニングやマッサージ治療に定評がある。【指圧師免許・鍼灸師免許・気功免許】

楽しく 無理なく 体幹トレーニング
コアトレーニング&マッサージ
COLABO (コロボ)
☎092-433-2040
福岡市博多区博多駅前2-17-5ARKビル3F
完全予約制
※電話に出られない場合は、折り返しお電話いたします。
JR博多駅より徒歩約3分

ストレッチや運動、カラダを動かす前に、
疲れや代謝の衰えが気になる時に、

黒酢のサプリが
元気とキレイを応援♪

ソフトカプセルだから
お酢が苦手な人でも大丈夫!

鹿児島に伝わる伝統製法で仕込んだ熟成黒酢を、独自の方法で約50分の1の量までギュッと凝縮し、ソフトカプセルに。ソフトカプセルの色は熟成黒酢そのままの色です。

一般の米酢に比べ
アミノ酸の
含有量が
約**200倍**

水と大地の黒酢

アミノ酸が豊富な熟成黒酢を、ギュッと濃縮した「水と大地の黒酢」は、一般的な米酢に比べアミノ酸が約200倍含まれています。

独自の減圧高濃縮製法で
ギュッと**50倍**に濃縮!



有名アスリートの
体幹トレーナー
猪俣 龍巳氏も
推奨のサプリ!



「水と大地の黒酢」
熟成黒酢のサプリメント

アミノ酸・クエン酸がたっぷり!

夏を元気に!

(62粒入) 約1ヵ月分 ※送料無料 **1,680円**(税込)

お得な定期コースなら、1袋から**5%引き!** 詳しくはお問い合わせください。

■お問い合わせ・お申し込みは

元気ライフサポート
GENKI

☎0120-200-777
●9:00~18:00 毎日受付(年中無休)
※携帯電話からもご利用できます。
FAX 0120-200-779 ●24時間受付

http://200777.jp info@200777.jp
株式会社アサヒライフックス
元気ライフサポート事業部
福岡市博多区博多駅前3-5-15



管生の滝 (すがおのたき)

福智山を水源とし、紫川の上流に位置する「管生の滝」は、一ノ滝から三ノ滝まで三段に分かれ、落差が大きいことで知られています。とくに一ノ滝が最も高く、落差約30mもあります。緑の木影が美しく、夏は絶好の避暑地として人気で、清々しい水しぶきや水音は、癒しの効果が抜群です。

住所/北九州市小倉南区大字道原
アクセス/おでかけ交通「中谷」・「徳光橋」乗車〜「道原」下車、徒歩約50分

蛇淵の滝 (じゃぶちのたき)

英彦山系の豊かな水を集め流れ落ちる、高さ約10m・幅約1.5mの「蛇淵の滝」。滝壺は底知れぬ青さで神秘的です。その神秘的な景観から、大蛇が棲んでいたという伝説が残っているほどです。龍神橋の上や滝壺のそばの滝見台で、涼を楽しむことができます。

住所/京都府みやこ町眉川帆柱
アクセス/JR日豊線「行橋駅」から車で約50分、平成筑豊鉄道「犀川駅」から車で約30分

五塔ノ滝 (ごとうのたき)

鳴瀬川上流にある滝で、五重の塔から水を落としたように、流れが5段になっている様から名付けられた「五塔ノ滝」。自然の中にある滝は美しく、滝壺にも木々が映しだされ感動的です。四季それぞれの移ろいが楽しめますが、とくに夏は、涼を求めるスポットにピッタリです。

住所/糟屋郡篠栗町大字金出
アクセス/JR篠栗線「筑前山手駅」から徒歩約40分