

タッチケア&フォトレッスンで ママと子どもの笑顔が溢れる

生後2～12か月の赤ちゃん和妈妈を対象にした「ベビータッチケア」や、子育て中でもできる趣味として人気の写真を全6回で基礎から学べる「ママフォトレッスン」を開くまちスポ登録団体のリルルズ。子どものために何かしてあげたいと思うママが、気軽に足を運べる場所を作りたいという思いでスタートしました。リルルズの活動に参加するママや子どもが笑顔になって帰る姿を見られることが一番嬉しいです、と語る代表の秀平さん。「ママが元気になる、ママが笑顔になる」ことが、子どもの成長に返っていくといひます。

リルルズ / BRANCH の実

ママフォトレッスンでは、脱オートを目指しながら子どもや家族の写真を撮影し、フォトコンテストにも応募するなど、生活の楽しみにもなり、多くのママを応援しています。今後はまちスポらぼさんで作品展を開催することが目標！仲間の輪も広がるコミュニティのリルルズへ親子揃って参加してみよう♪



イベント情報 1/10(金) 10:00～11:00 参加費 500円 先着親子15組

ベビータッチケアレッスン お問い合わせ リルルズ(riruru*s) Tel.090-9702-5677 ブランチ HPから申込可

新年はストレッチでココロとカラダを整えよう

イベントや人と会う機会が多い年末年始に、つつい食べ過ぎてしまったという人は多いのではないのでしょうか。心も体も溜め込みがちなこの時期におすすめのヨガ&ストレッチ法をご紹介します。まずはメディテーション(瞑想)で心をクリアにしてみましょう。頭や気持ちを落ち着かせ、ゆっくりと整理することが大切です。骨盤周りや肩甲骨を動かすストレッチは、体がほぐれることで、ポカポカと温まり、代謝もアップします。四肢を踏むように膝に手を置いて、脚を開いて立ちます。腰を下げて、左右の肩を内側に入れるように上半身を動かしてみましょう。この時、コア(体幹)を意識することがポイントです。最初は椅子に座りながらでもOK。ココロとカラダを整えて、新しい年も清々しい気持ちで過ごしましょう！

Community Park KOBE ヨガスタジオ/Tel.078-786-3601



ミラノ風アランチーニ

下準備 ・米は洗米し、吸水(30分)～、ザルに上げて水気を切っておく。
・カマンベールチーズは8等分に切り、丸めておく。
・ミートソースは鍋に入れて、混ぜた時に鍋の底が見える位まで煮詰める。

- ①鍋に(b)を入れて加熱し、沸騰したら火を止める。
- ②耐熱ボウルに(a)・①を入れ混ぜ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する(500W 約12分)。
- ③(c)を加え混ぜ、粗熱を取り、8等分にする。
- ④ラップに③を直径4～5cmに広げ、ミートソース・カマンベールチーズを中心にのせ、丸める。
- ⑤薄力粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、170℃の揚げ油できつね色に揚げる。
- ⑥器に盛り付け、セルフィーユを飾る。

材料 (4人前)

(a)米100cc (c)粉チーズ大さじ1
(a)玉ねぎ(みじん切り)80g (c)塩小さじ1/8
(a)オリーブオイル小さじ1 (c)黒こしょう少々
(a)コンソメ小さじ1/2 市販のミートソース80g
(b)水150cc カマンベールチーズ40g
(b)生クリーム80g



1月 限定体験レッスン

「習い事したいけど、続くかどうか不安」そんな声にお応えして誕生した体験レッスンは入会金不要で、通常4,000円のレッスンが500円で受講可能です！

メニュー ジューシーポークステーキ～マスタードクリームソース～&バタープールのレモンマドレーヌ

持ち物 ・エプロン
・ハンドタオル

期 間 1/4(土)～1/31(金)

参加費 500円(材料費・税込)
※ABCにはじめてご来店の方



体験レッスンのご予約は
店頭・お電話または
WEBにて受付中！

ABCクッキングスタジオ
1F 料理教室 Tel.078-797-8891

つどう、つながる、ひろがる。 ブランチ神戸学園都市の「いま」を伝えるフリーペーパー

BRANCH Life

January
2020



ハッピーニューイヤー！ 昨年はいろんな出逢いがあった、たぬ♪ さあ今年はどんな1年になるだろう？

1F 特設会場
25日 ブランチ
●開催時間/11:00～先着9000円
16:00～先着3000円
※各回なくなり次第終了となります。

10% キャッシュバック!
当日のお買い上げ額3,000円(税込・消費税)以上
300円のお買い上げ額と交換できます。
※お一人様30,000円(税込)を上限とさせていただきます。

地下鉄西神-山手線 学園都市駅 65
神戸市外国語大
MEGA
ドン・キホーテ 小東山手
神戸学園都市 27番
バス停
バス停

第二神明北線 コーナン様 二ツ橋 ヤマダ電機様
長瀬C コストコ様 学園前C 小東山5丁目バス停

神戸市営地下鉄「学園都市」駅から徒歩約10分
神戸市バス・山陽バス<56系統>「小東山手2丁目」下車すぐ
●JR「垂水」駅から…神戸市バス・山陽バス<48系統>約20分
山陽バス<11系統>約37分
●JR「舞子」駅から…神戸市バス・山陽バス<51/53/54系統>約21分
●JR「朝霧」駅から…神戸市バス・山陽バス<50系統>約17分
JR3路線全て「学園都市」行き「小東山6丁目」下車 徒歩3分

営業時間のご案内

森のダイニング	Koko Moi(カモイ)	パティスリーリッチフィールド	スーパーマルハチ
11:00～21:00 (L.O 20:30)	10:00～19:00 (L.O 18:00)	10:00～19:00	9:00～22:00

※一部営業時間が異なる店舗がございます。

無料駐車場 490台

BRANCH神戸学園都市
神戸市垂水区小東山手2丁目2-1
TEL 078-794-1704
http://www.branch-sc.com/kobe/

Daiwa Lease

Brand new day 新しい自分に挑戦しよう!!

ついに2020年が到来!

体を動かしたり、勉強を始めたり、仕事に、趣味に、新たなことに挑戦する人を応援するアイテムをBRANCHからお届けします。

2F

ABC-MART

シューズ/Tel.078-797-6830



① Newbalance ML574

② ムートンブーツ



定番からトレンドまで、メンズもレディースも欲しいシューズが見つかるABC-MARTでは、この冬大活躍のブーツ&スニーカーをご紹介。ニューバランスの代表モデル574シリーズは、履き心地の良さと、どんなコーディネートにも合わせやすいデザインで老若男女問わず人気の商品! グレー、ネイビー、ブラックと人気カラー3色がユニセックスサイズで展開しています。BRANCH学園都市店限定価格なのでお早めに! gravisのムートンブーツは、インソールが柔らかく、クッション性抜群なので長時間履いても疲れにくい。保温性の高いボアが、足元を暖かく包み込んでくれます♪

①Newbalance ML574 ¥6,990

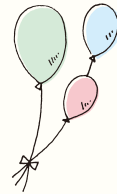
②ムートンブーツ ¥4,500

1F

Seria

100円ショップ/Tel.078-786-3017

寝転がって簡単ストレッチが自宅できる注目グッズ



③ 骨盤ストレッチボールクッション



100円ショップのセリアからは健康グッズをご紹介。日々の仕事や勉強で腰痛や肩こりに悩まされている人におすすめのストレッチボールクッション。空気の程よい硬さで、体に負担をかけずに、背中や腰をグーッと伸ばして気持ちよくストレッチができます。骨盤の歪みが気になる人だけでなく、背中に当てて背筋を伸ばしたり、足首を乗せてむくんだ足をリラックスさせたい人にもおすすめ。使わないときは空気を抜いてコンパクトにできるので、収納場所にも困りません。体のコリをほぐしてリフレッシュしていきましょう! (サイズ 直径10.5cm×横40cm)

③骨盤ストレッチボールクッション ¥100

1F

SALON1979

レディス/Tel.080-4485-6480

旅行や出張の際は大活躍! ハイスペックのスーツケース

④ LANZZO キャリーケース小/大



大容量で使いやすい安心サイズ!!

大人のファッションアイテムが充実しているセレクトショップのSALON1979では、2013年にイタリアで誕生したスーツケースブランドのLANZZOの人気モデル入荷! 英国の認証審査登録機関インターテックに公式認定を受けた高水準な品質が特徴で、360度自由回転式超軽量キャスターはスムーズな動きでストレスフリー。硬質なボディにイタリア産の革ベルトがアクセントのVIKINGコレクションは、レトロクラシックで上品なフォルムは男女問わず持ちやすい。シンプルスタンダードなNORMANコレクションは、アルミニウム合金で凹みにくく強靱なボディ。美しいゴールドで、スタイリッシュさを求める人におすすめ。

④LANZZO キャリーケース小81902 VIKING Black ¥115,000
LANZZO キャリーケース大162901 NORMAN GLD ¥101,000

1F

CouCou

300円ショップ/Tel.078-798-6683

使いやすい族群! オシャレな便利アイテム

⑤ エブリランチトート



保冷保温機能で温度をキープ!

⑥ 不織布ボックス各種

キュートなデザインと実用性の高い生活雑貨やアクセサリーなどがズラリと並ぶCouCou。人気のランチトートバックは、プチプラとは思えないほどのクオリティ! 生成りの生地にライトグレーのロゴで、女性だけでなく男性も使えます。内側はアルミ素材で保冷保温も◎ファスナー付きなので、お弁当を入れても、荷物が少ない時のお出かけにも便利。

不織布ボックスは、小物類が整頓できるものから、雑誌や衣類を収納できる大きさまでサイズが豊富で、買い足しする人も多い大ヒットアイテム。店頭には3種類ほどの絵柄を用意しているので、お部屋のテイストや収納したいサイズに合わせて選べるのが嬉しい♪収納グッズを活用してスッキリしたお部屋に!

⑤エブリランチトート ¥300

⑥不織布ボックス各種 ¥300

Kimuraya

須磨区

現在3代目で昔ながらのこだわったパンが並ぶ、銀座木村屋総本店から暖簾わけされたお店です。

パン屋 小麦生活

垂水区

店主自らが小麦を育て粉を挽くこだわろう。香りとあたたかさを感じるパンを多くの方に味わっていただきたいです。

boulangerie meli-melo

明石市

店主自ら厳選した地元の食材や小麦粉などを使用し、基本に忠実な製法で毎日パンを焼きあげています。

boulangerie recolte

兵庫区

「食べる事を楽しむ方を増やしたい」そんな思いで素材を厳選し、作り手の思いが詰まったお店です。

野の舎

～天然酵母パンNONOYA～ 西区

天然酵母でゆっくりと焼き上げた、「スローブレッド」がおすすめ。自慢の創作パンの香りと味わいも是非お楽しみ下さい。

パン処 とと屋

垂水区

兵庫県産の小麦粉(北野坂)を全商品に使用した、地域に密着した小さな町のパン屋さんです。

パンのセレクトショップ「BREADPARK」。足を運んでいただいたお客様に「美味しいパン、見つけた!」と新しい発見や、何かを感じていただけるようなお店作りを目指しています。普段は各地域で営業を行っている6つのパン屋さんですが、私がたくさんのお店を回って見つけた、美味しいパンとこだわりの持ったパン屋さんが集結しています。パン好きにはたまらないびっしりとパンに囲まれた店内は小麦の香りがたちこめる幸せな空間です。夏頃よりポップアップストアとして営業していますが、1月中旬からの新店舗営業ではイトインコーナーを備え、友達や家族と店内で美味しいパンをお楽しみいただけます。(Kimuraya 大橋さん)

営業時間

平日.....10:00～18:00

土日祝.....10:00～18:30

1F BREADPARK

写真:石田店長

人がつどい、つながるスタジオで
ヘルスケアをはじめよう!

「ヨガスタジオ」「地域の公園」「地域の自然」を融合し、飽きずに楽しく続けられるヘルスケアサービスを展開する「コミュニティパーク神戸」。月額6,800円でヨガやピラティスなどフィットネスが通い放題の人気のスタジオ。スタジオ内のフィットネスだけでなく、外に出てアウトドアプログラムも楽しめます。ロッカーやシャワールームもあり設備も万全。体にやさしいオーガニックコーヒーやハーブティーなど、ドリンクサービスも利用できます。また、すっきりとした気分を一日をスタートできる「無料朝ヨガ」などのイベントもおすすめ。家族や仲間と一緒にアクティビティを通じて、新しい自然調和のライフスタイルをはじめてみましょう!



Community Park KOBE

ヨガスタジオ/Tel.078-786-3601

ヨガスタジオ 通い放題 レギュラー会員/月額 6,800円

