

温泉 松園荘 保津川亭 **要予約** <https://www.syoenso.com> Pあり [マップQR]
日帰り 亀岡市湯の花一番地 0771-22-0903 FAX0771-23-6572 **無料送迎致します** ※但し、予約が必要です。ご予約時にご相談ください。

**幹事さん楽々!! 8,000円(税別)~の
選べるお料理・温泉三昧・120分飲み放題**



特選 丹波牛しゃぶしゃぶ 名物 ぼたん鍋 冬の会席料理
【飲み放題付き】 瓶ビール・熱燗・焼酎・ソフトドリンク

忘、新年会プランのご案内

昼も夜もお料理に温泉、
そして飲み放題が付いた
お得なプランで盛り上がりましょう!

8名様以上で 12月1日(日)よりご利用頂けます

※日帰りプラン(昼・夜)のご案内です。
※ご宿泊の場合は、お一人様プラス5,000円【平日】~
(定員利用スタンダード客室)
※宴会コンパニオンの手配も承ります。
※送迎についてもお気軽にお問い合わせください。



京都・亀岡一湯の花温泉
松園荘
保津川亭

ご予約 TEL 0771-22-0903
<https://www.syoenso.com>



保険 保険の専門代理店 西京都保険サービス株式会社
アフラック 南丹市八木町八木鹿草127 ☎0771-42-2039 FAX0771-42-4862
E-mail hoken@nishikyoto-office.com

西京都保険サービス株式会社
保険の専門代理店

- アフラックのがん保険・医療保険
- フコク生命の学資保険
- 自動車保険・火災保険・その他

保険の「4つの不安」は、あなたの近くの
専門代理店が解決します

- 保険検討時の不安・・・どんな保険がいいのか
- 契約時の不安・・・申込書の書き方など
- 契約中の不安・・・内容の見直しの必要はないか
- 保険受取時の不安・・・どうやって請求すればいいか

西京都保険サービス株式会社 検索
TEL0771-42-2039 FAX0771-42-4862
E-mail hoken@nishikyoto-office.com
<http://hoken-nishikyoto.com> [マップQR]

西京都保険サービス株式会社 本社
波部店さん 消防八木 八木鹿草さん
八木駅 園部 園部9号線 鹿草 至 亀岡

本 社 TEL 0771-42-2039
亀岡事務所 TEL 0771-24-7175

くらし ココファット cocofouato **完全予約制** [マップQR]
美容 亀岡市大井町南金岐清水12 | 営業時間 9:00~18:00
☎0771-20-2686 | 定休日 不定休

7周年 リニューアルキャンペーン
Renewal Campaign

マイナスイラスト5歳若返り肌
フェイシャルエステ
通常お試し価格 6,600円(税別)を
施術 約60分

7周年リニューアルキャンペーン価格 有効期限 2019年12月20日まで
カウンセリング・W洗顔・毛穴汚れの吸引・マッサージ・パック・仕上げ・メーク **2,200円** (税別)

夏の暑さで疲れたお肌に栄養を与え
老化が加速する秋を乗り切りましょう。
ご予約時にチラシを見たで **ピーナスレポート (肌診断) 無料**

LINE @158ypbqe お友だち登録特典
こちらから友だち追加してください! ピュアベリー
最新イベントやお得な情報を配信中! 3包 プレゼント!

イベント 京都丹波 夢ナリエ
イルミネーション ききょうの里 亀岡市宮前町猪倉休場20 Pあり

子どもたちの夢や愛を
絵に描いた行灯も展示!

京都丹波 KAMEOKA 夢ナリエ Yumenarie
亀岡・冬の夜を彩るイルミネーション

令和元年 **11月23日(土・祝)~12月25日(水)**
17:00~21:00(受付終了20:30)

入場料 (開催協力金)
大人(中学生以上) 500円
小人(小学生以下) 200円
乳幼児(4歳以下) 無料

場所 **ききょうの里** 亀岡市宮前町猪倉休場20
(開催期間中)直通番号 TEL 0771-26-3753 (17:00~21:00)

お問い合わせ JR亀岡駅観光案内所 TEL 0771-22-0691 (9:00~17:30)
(一社)亀岡青年会議所 TEL 0771-24-0061 (9:30~15:30) 土・日・祝を除く

主催 京都丹波夢ナリエ実行委員会 共催 亀岡ロータリークラブ・(一社)亀岡青年会議所・丹波/亀岡 ききょうの里を作る会 協賛 (一社)亀岡市観光協会 後援 亀岡市

ご案内図 [マップQR]

健康 ジム **メディカルアート 亀岡市役所前店**
亀岡市安町釜ヶ前32-1 営業時間 月・火・木 9:00~12:00 / 15:00~21:00
水 15:00~21:00 土・日 9:00~18:00 ☎0771-20-1427

健康 ジム **メディカルアート JR園部駅店**
南丹市園部町小山東町湯辺6-21 そのべ西口ステーションビル1F 営業時間 月~金 9:00~12:00
15:00~21:00 ☎0771-62-0909 定休日 土曜・日曜・祝日

身体のお悩みを抱えている全ての方をサポートするトレーニングスタジオ

11/5(火) 2店舗同時移転

機能回復ジム
メディカルアート

あなたに合わせた **セミパーソナルトレーニング**
メディカルアートのトレーニングでは、プロ野球4球団にも採用されている次世代型トレーニングマシンを採用。アスリート専用施設だけでなく、健康増進やリハビリでも使用されているマシンを用い、脳から筋肉にいたる運動指令のメカニズムを正常化させ、皆様のお身体のお悩みを個別に解決することを目指しています。

無料体験会
実施
予約制

カラダ
うごく

カラダ
のびる

カラダ
変わる



こんな方におすすめします

フィットネスクラブでは運動が続かない人
「きつい」「つらい」「筋肉痛が出る」トレーニングは「ボディービル思考」以外の人は続きません。
お手軽で効果的なトレーニングだから続きます

姿勢を改善したい人
現代人は、どうしても猫背になりやすいですが、間違った運動は姿勢を悪化させます。
メディカルアートのマシンは姿勢改善に最適な設計です

肩こり・膝痛・腰痛の予防をしたい人
医師から運動不足などと指摘された後、どのように運動すれば良いか分からない人が大勢います。
運動指導経験豊富なスタッフが貴方のお悩みを解決します

血圧・血糖値が気になる人
重りを挙げるトレーニングや、速く走ったり漕いだりする運動は、リスクが高くなる場合があります。
身体への負担は少なく効果が高いトレーニングを提供します

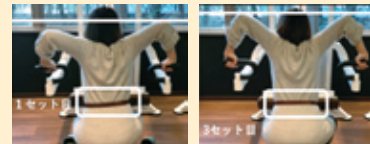
脳梗塞退院後のポストリハビリテーション
退院後、通常のフィットネスクラブではほとんどトレーニングができません。
車いす対応の運動マシンも多数取り揃えています

トレーニング体験 & 入会キャンペーン

トレーニング体験 カウンセリング付き
通常 5,000円 → 0円
今なら 体験当日入会で 入会金 10,000円 → 0円
※20歳未満の方が対象です。また、ご家族の承諾が必要となります。

月会費 (税抜)	亀岡市役所前店	JR園部駅店	学生会員※
9,800円	7,800円	7,800円	

CASE1 30代 女性
上半身の歪みだけではなく、実は骨盤にも歪みがありました。



誤った動きのクセを見抜き正しい動きを身につけることで歪みを改善していきます。

マッサージだけではアプローチできない「運動」での改善が可能です

CASE2 80代 男性
動きにくい部位を無理やり動かすトレーニングはしません。



動かしやすい部位を動かすことで徐々に動きにくい部位が動きやすくなるようにします。

脳科学に基づいたマシン設計と運動指導の提供をしています

マシンの紹介 (一部)

リセットバイク 通常のアロバイクとは全く異なるコンセプトで開発した全身のコンディショニングを整えるバイクです。	ディップス 下に押すのではなく、上に引き上げる動きをマシンが導くことで、肩甲骨や肩の動きを軽やかにします。
インナーサイ 骨盤や腰の骨の位置を整えながら内ももを伸ばすことにより、腰周りの筋肉や筋膜の緊張をほくします。	チェストスプレッド 固まりやすい胸の筋肉を伸ばし、背骨を整えることで猫背を改善します。

入会後は予約なしでいつでも、何回でもご利用できます 随時見学・体験承ります

印刷 年賀状 **内藤印刷株式会社**
京都府亀岡市西町39 ☎0771-22-1239 FAX 0771-22-0132 営業時間 平日9:00~18:00 定休日 日曜日・祝日
https://naitoprint.jp

詳しくはホームページをご覧ください 内藤印刷 検索

美しい亀岡の風景を 新年の挨拶とともに

お年玉付き年賀はがきは、こちらでご用意いたします。
お電話で簡単にご注文できます。配達もいたします。

ご注文のお客様に 亀岡まちなみ百景。コンパクトカレンダー プレゼント

T-POINT ※印刷料金にポイント付与されます。はがき代金にはポイント付与されません。 ペイペイ使えます

かめおか プレミアム年賀状
印刷料金 ※価格は10枚毎に設定しております
50枚 5,300円(税別) 100枚 7,300円(税別)

※印刷料金には官製年賀はがきの代金は含まれておりません

亀岡ならではのデザインをはじめ、多くの自信作をご用意しております。お気軽にお問い合わせください。お問い合わせ頂きましたらカタログを送らせていただきます。 ☎(0771)22-1239

かめおか ダイナミック年賀状
印刷料金 ※価格は10枚毎に設定しております
50枚 5,300円(税別) 100枚 7,300円(税別)

ベーシックカラー年賀状 特別価格
50枚 3,800円(税別) 100枚 4,800円(税別)
※価格は10枚毎に設定しております

スタンダード年賀状
通常カラー価格[100枚]6,800円が 5,800円(税別)にプライスタウン
印刷料金 ※価格は10枚毎に設定しております
50枚 4,300円(税別) 100枚 5,800円(税別)