

六本松を中心とした
地域情報誌
毎月末日ぐらいに発行
＜編集・発行＞
(株)ジャパン・スマイルか
TEL:761-8800
FAX:752-2620

いるか



無理のないプログラムを続けて理想の身体を！

今月ご紹介するのは、エルロクの斜め前、サンド渡邊ビル1階のパーソナルジム「AIB FITNESS (アイビー フィットネス)」。令和3年1月オープン、代表は百崎慈久(ももぎきよしひさ)さん、長崎県諫早市のご出身、30歳。

高校卒業後、自衛隊に入隊。ここで身体を鍛える楽しさを知りました。自衛官を辞めた後は、サラリーマンをしながら市営のジムや指定の場所へ出向いての「出張トレーナー」をしていました。

ここでは過度な運動や食事制限はしません。無理のないプログラムを続けることでお客様の身体が変わっていくのが嬉しくてこの仕事をしています。



代表の百崎さん

◎店名の由来を教えてください

“Acquire Ideal Body (理想の身体を手に入れる)”の頭文字を取りました。響きがいいので「アイビー フィットネス」と呼んでもらっています。

◎六本松にジムを開いたのは・・・

大型機械を使うジムを開きたいと考えていました。交通の便が良く、大型機械を置く事の出来るこの場所にしました。

◎どうして通い放題プランを作ったのですか

身体を鍛える(ボディメイク)、ダイエット、機能改善には継続がとても大切です。習慣的に無理なく続けることは理想の身体に近づけるだけでなく、健康で活動できる身体を保つためにも重要と考えています。完全予約制、マンツーマンでそれぞれのお客様に合わせたアドバイスをしています。目標達成にぜひご活用下さい。

キッズスペースを準備しているので
お子様連れでも大丈夫です月
コロナ対策をしてお待ちしています！

- 【料金】 ○入会金 10,000円
- ・通い放題プラン 30,000円 (1セッション50分)
 - ・ライトプラン 15,000円 1ヵ月4回まで
 - ・ピジター利用 5,500円 60分間
 - ・体験コース 3,000円 90分間
- ☆☆「いるかを見たよ」で60分体験コース無料☆☆

【AIB FITNESS (アイビー フィットネス)】
場 所: 福岡市中央区六本松2丁目10-24
サンド渡邊ビル102
営業時間: 10:00~22:00
定休日: なし
連絡先: 090-3417-7433 ホットペッパーなどネット予約できます☆



自宅で楽しめる♪六本松テイクアウト情報 20

いずれも税込金額です

晴華楼

- ☆皿うどん 650円
 - ☆炒飯 650円
 - ☆唐揚げ 850円など
- 汁もの以外テイクアウト可能♪
- 営業時間 11:00~14:00
17:00~21:00
- 定休日 毎週水曜日
連絡先 092-406-8104

めぐみ、

- ☆焼き豚 MISO汁 918円
 - ☆鯛のつみれハリハリ MISO汁 972円
 - ☆ボルシチ MISO スープ 1,188円
- 営業時間 11:00~14:00
17:00~21:00
- 定休日 毎週水曜日
連絡先 092-401-0564



営業時間短縮要請により、
営業時間に変更となる
場合があります

カレー&カフェ 大阪マドラス

- ☆カレー弁当 700円~
 - ・ルーのみ 1人前 550円
 - ・トッピング +200円~+300円
- トンカツ、チキンカツ、目玉焼き
ウインナー、カニクリームコロッケ等
- 営業時間 11:30~21:00
定休日 不定休
連絡先 090-3415-7535

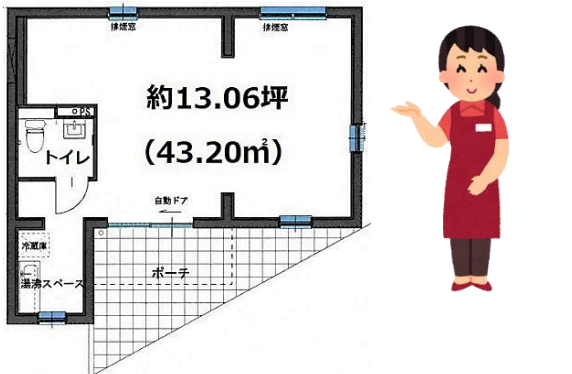
麺ず・ぼっ！

- ☆炒飯(スーフ付) 500円
 - ☆チャーシュー丼(スーフ付) 500円
 - ☆具沢山炒飯(スーフ付) 600円
- 営業時間 11:45~24:30
定休日 毎週日曜日
連絡先 092-401-1831

#テイクアウト六本松 #がんばろう六本松
六本松商店連合会のホームページでもテイクアウト実施店を紹介しています！
事前に電話で注文しご利用ください！



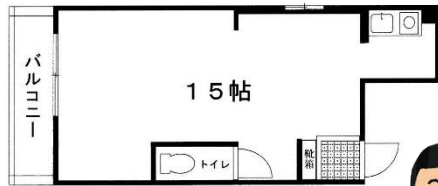
貸店舗
パークサイド六本松II 1階
 ◆所在地・・・中央区谷2丁目
 ◆面積・・・43.20㎡(約13.06坪)
 ◆賃料・・・198,000円
 ◆交通・・・地下鉄六本松駅徒歩8分



道路に面した1階!
 フリーレント相談可能☆



貸店舗事務所
サンド渡邊ビル 4階
 ◆所在地・・・中央区六本松2丁目
 ◆面積・・・約27㎡(1R)
 ◆賃料・・・税込82,500円
 ◆共益費・・・税込3,300円
 ◆交通・・・地下鉄六本松駅徒歩1分



六本松駅そばの好立地☆
 大幅リフォームしました♪
 モニタフォン・ウォシュレット新設!



分譲賃貸マンション
ダイヤパレス六本松 4階
 ◆所在地・・・中央区六本松4丁目
 ◆間取り・・・2LDK(48.82㎡)
 ◆賃料・・・75,000円
 ◆共益費・・・3,000円
 ◆交通・・・地下鉄六本松駅徒歩2分



六本松駅そばの
 油山観光道路沿い!



分譲賃貸マンション
クローバーハイツ六本松 5階
 ◆所在地・・・中央区梅光園2丁目
 ◆間取り・・・3LDK(57.33㎡)
 ◆賃料・・・120,000円
 ◆駐車料・・・10,000円
 ◆交通・・・地下鉄六本松駅徒歩9分



2017年に
 水回りなど
 大幅リフォーム☆
 最上階角部屋☆
 日当り良好!
 ルーフバルコニー♪



上記物件のお問い合わせは 広告有効期限 R3/12月末 媒介
株式会社 ジャパン・スマイルか



(公社)福岡県宅建物取引業協会 福岡県知事免許(10)第8407号
 地域密着型不動産業ジャパンでスマイル!
 福岡市中央区六本松4丁目9-4 TEL (092) 761-8800
 Eメール iruka-japan@par.odn.ne.jp ホームページ http://www.iruka-japan.com

☆☆各物件のコードを読み取ると、「ふれんず(福岡県宅建協会HP)」に掲載中の情報をご確認頂けます☆☆

☆ ★ 12月の催し ★ ☆

日時	催事内容	料金	お問い合わせ	TEL
12/25 (土)	TEAM SURPRISE クリスマス・ゴスペル・コンサート クリスマスに聴きたくなる楽曲の生演奏・クリスマス限定の星空解説などチームサプライズが贈る最高のクリスマス。 時間: 17:00~18:20 15分前開場 福岡市科学館3階総合案内・WEBにてチケットをご購入頂けます	中学生以上 3,000円 小学生 1,000円 座席を使用する未就学児は小学生チケットが必要	福岡市科学館 ※マスク着用でお出かけ下さい ※状況により中止や変更になる可能性があります。開催状況は福岡市科学館のホームページをご確認下さい。 [福岡市科学館ホームページ] https://www.fukuoka-city-kagaku.jp/	731-2525
12/24 (金)	クリスマス会 クリスマスのゲームや工作を楽しもう! ①10:30~ ゲームコーナー「プレゼント運び」 ②11:30~ おはなしコーナー ③13:30~ 工作「ボンボン雪だるま」「松ぼっくりツリー」 ④14:30~ ※各コーナーにより終了時間は異なります 対象: 小中高生、幼児とその保護者 申込: 要参加整理券 午前実施分は当日9:30~、午後実施分は当日12:30~整理券配布	無料	福岡市立中央児童会館 あいくる ※マスク着用でお出かけ下さい ※状況により中止や変更になる可能性があります。開催状況はあいくるのホームページをご確認下さい。 [中央児童会館あいくるホームページ] http://www.jidoukaikan-aikuru.or.jp/	741-3551

健康コラム⑦

相手に配慮して・・・

先日、テレビでたまたま見ていたテニスの試合。決勝戦でジョコビッチが戦っていましたが、明らかに戦況不利な状況から最後はスタミナ勝負で圧倒し優勝。「やっばジョコはすごい」と思っていたら、別の機会に、ジョコが一切肉や魚など動物性食品を摂らない「ビーガン」だという事実を知り驚きました。

医学的議論は横に置くとして、妻と私は単純なので、「俺らも試みにやってみるか!」と思った矢先。トンカツ弁当をもらう。食らう。母から肉のお裾分け。また食らう。テレビで「今日ケンタッキーにしない?」でまたまた食らう。意思を貫く難しさを痛感しました。患者さんも「果物やお菓子を頂いて」という「言い訳」されますがそりゃそうです。食べない方が無理というもの。

今はお歳暮の時期。相手は糖質制限中かもしれないし、ビーガンかもしれない。相手の事情を考慮して、こういう文化はなくなってしまうといいのに・・・とったりする今日この頃です。

【今月の運動教室】
 ☆12月のテーマ「心臓疾患」☆
 専門リハビリトレーナーさんを招いて運動教室を行っています。
 日程・・・①12月 8日(水)15時~16時
 ②12月 26日(日)15時~16時
 各日程 10人程度。予約制。一人一回 1,000円(税込)。
 お問い合わせは 080-6446-5932 まで。

糖尿病ケアクリニック六本松
 院長 大久保 賢
 (日本糖尿病学会認定専門医)
 TEL: 092-733-8761



賃貸物件・売買取集募中!!