

すみか新聞

®



人にこたえる住まいづくり
株式会社 馬渡ホーム

〒819-0043 福岡西区野方5-39-2



0120-718-933【フリーダイヤル】



info@mawatari-home.jp

ホームページも見てね♪

馬渡ホーム

検索

今年も、よろしくお願ひします!

新春のお喜びを申し上げます!

皆様おすこやかに新春をお迎えのことと存じます。
昨年は何かとお世話になりました、大変ありがとうございました。
おかげさまで良き新年を迎えることができました。
本年も一層のサービス向上を目指し、社員一同
誠心誠意努める覚悟でございます。
本年も昨年同様よろしくお願い申し上げます。
新しい年が幸多き年となりますよう、
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。



お正月たくさん
美味しいものを食べたあとは…
レッツ、エクササイズ!

正月太りは、運動量と消費量のバランスが取れないために、
太りやすく、食べ過ぎにより体に脂肪がついてしまうことが原因です。
またおせち料理などによる、塩分取りすぎによる「むくみ」も
忘れてはいけません。むくみにはリンパマッサージやサウナなどで
汗をいっはいかく事も、むくみの解消につながります。

正月の疲れをリフレッシュするメリットもありますね。
そして正月太りを解消する為にハードな運動をいきなりすると
体に負担になってしまいます。徐々に生活のリズムを取り戻すためにも
ストレッチをして、硬くなった筋肉をほぐすことが効果的です。
またラジオ体操ならなんと男性なら5回、女性なら3回するだけで
一日に必要な最低運動量を満たせます。
1回3分ほどなので、是非試してみてください♪

大好評イベント、今年もやります!

家族と一緒に『住まいの学校』

【来場者 限定】
抽選で豪華賞品
プレゼント♪

平成28年2月21日(日) 13時30分～16時10分

もし、ご家族の誰かが病気になってしまったら…
その病気の事や治療の仕方、良い病院など必死になって勉強されると思います。
一生に一度かもしれない家づくり、大きな買い物にもなりますし
家族の健康をお家で守る為にも、家づくりについて勉強しませんか?
私たち、地域の工務店が皆さまに分かりやすく、
良い家の基準から大切なポイント、目からウロコな
情報をお伝えします。参加費は無料です!
ふるってご参加ください(^^)/

☆イベント会場☆

博多区半道橋2丁目15-10
LIXIL ショールーム福岡

要予約です!
参加、ご希望の方は
馬渡ホームまで
ご連絡ください♪

3月にもイベントがあります!
日程が近づきましたら、
事前にチラシやホームページ
等でお知らせします。



↓ 去年のイベント内容です ↓

「日本人には
足りない知識が
住まいの知恵」

参加費無料
参加者
募集!!

第3回 家族と一緒に
住まいの学校

2015年2月15日(日)
(受付/13時～)13:30開校→16:00閉校
会場: LIXIL 福岡総合ショールーム

1 時間目 国語 松浦先生のお話
言葉を知ると、世界が違って見えてくる。

2 時間目 社会 片山先生のお話
家の歴史や、大企業に勤める人々の生活について。

3 時間目 理科 渡部先生のお話
熱伝導率や断熱性について、楽しく分かりやすく実験で解説。

4 時間目 保健 杉先生のお話
健康のヒミツは、家の断熱性能にあり!!
聞いてびっくり、家で変わる生活習慣と健康。

5 時間目 家庭科 進藤先生のお話
ママもびっくり、家事ラクな収納術!

6 時間目 算数 伊東先生のお話
こんなはずじゃなかった・・・をなくす。
知って安心、お家にかかる見えないお金。

お楽しみ
抽選会!!

10万円! 20万円!
なんと最大30万円分の
ポイントが当たるかも!!

OB 渡部
先生による
高断熱住宅に
住むメリット
を詳しくお話

チャイルド
フォー

● 防災安全係
● DVD 上映

手紙もあり!

主催/福岡SW 協賛/(株)LIXIL
(株)瓦川工務店、(株)快建築、(株)親睦住居、九州ノゾフ(株)、(株)孝和建設、
(株)杉工務店、(株)セイコー・トータル・ホーム、(株)後建設、(株)東本建設、
(株)ベネッセ、松浦建設(株)、(株)マツヨシ工務店、(株)馬渡ホーム、(株)宏1建設 (五十音順)