

寒い日が続きますがお変わりございませんか？

冬場はアクアクララの「白湯」で身体をあたためながら
水分補給をするのがおすすめです。

vol.23



©AQUACLARA

HODサークル開催のご案内

アクアクララ会員様のための HOD サークルを開催します。
各講座 20 名様 の募集です。(プレミアム講座除く)
応募多数の際は抽選といたします。

当選のお知らせは、ハガキでご応募の方は郵送、
HP よりご応募の方はメールにてご連絡致します。



©AQUACLARA

コラーージュを使ってなりたい自分を明確にしよう講座

「コラーージュ」とはフランス語で「貼り付ける」という意味。
1980 年代くらいから使われている芸術療法です。気になった
雑誌の部分を切り抜き、いくつかの切抜きを 1 枚の用紙に貼り付けて
いく心理療法です。オリンピック選手なども自分の心を明確にして
おくために使うこともあります。

開催日：2018/3/6 (火) 10:00 ~ 12:00
場 所：大阪駅前第 3 ビル 自習室うめだ セミナールーム
講 師：一般社団法人 Office Career Navigate
代表理事 松永 かなえ
参加費：会員様とお友達 1,000 円 (税別)
一般 2,000 円 (税別) ※ドリンク付き
応募締切日：2018/2/20 (火) 当日消印有効



※画像はイメージです

アクアクララタイムズは発行部数に限りがございます。
過去に発行した紙面は、アクアクララの HP よりご覧になれます。
<https://hod.aquaclara-web.jp/>

アクアクララ HOD

検索

©AQUACLARA



皆様も、本紙をぜひ活用して下さい。個人の方でも掲載可能です。
イベントのお知らせや、仲間の募集など告知をしたい方は
お気軽にお問合せ下さい。詳細は下記のとおりです。

☎ 0120-332-880 業務企画室

【掲載について】

- 掲載時の店舗名や会社名及び、ご連絡先が弊社における会員様情報と一致していること。
- 同業の方同士の掲載は同一紙面では掲載を避けたいと思いますので掲載をお待ち頂く場合がございます。
- 弊社の判断により掲載をお断りする場合がございます。また、掲載の可否を判断した理由について回答することはできません。楽しい紙面作りの為何卒ご理解、ご協力をお願い致します。

HODサークル参加お申込み

にチェック (✓) を入れてお申込み下さい。

参加希望講座

- コラーージュを使ってなりたい自分を明確にしよう 3/6 (火) 10:00~12:00
- こだわりの材料を使った味噌作り講座 3/14 (水) 10:00~12:30
- 怒りのコントロール講座 vol.3 4/5 (木) 10:00~12:00
- 産後ケア (産後うつ) 講座 4/10 (火) 10:00~12:00

お名前		会員番号	
住所	〒	電話番号	
同伴者お名前		続柄	ご家族・ご友人・その他

アンケート 上記の日程が合わない方も返信をお願いします。

1. 今後、どのような講座があれば参加したいと思われますか？

2. アクアクララHODでは講師を募集しています。何かを教えていらっしゃる方
チャレンジしたい方、おごつかいを稼ぎたい方は講座内容をお聞かせ下さい。
弊社担当者より改めてご連絡致します。

お預かり致しました個人情報は、当社サービスのお申込並びにご利用のみに使用いたします。

【HODサークル応募締切日】

1. コラーージュを使ってなりたい自分を明確にしよう 2018/2/20 (火) 当日消印有効
2. こだわりの材料を使った味噌作り講座 2018/2/23 (金) 当日消印有効
3. 怒りのコントロール講座 vol.3 2018/3/19 (月) 当日消印有効
4. 産後ケア (産後うつ) 講座 2018/3/27 (金) 当日消印有効

今後もさまざまなイベントを予定しております。どうぞ楽しみに♪
過去に開催したイベントの様子は、ホームページより
ご覧いただけます。

ホームページより講座のお申込みをされた方は参加費が100円引き！

<https://hod.aquaclara-web.jp/>

アクアクララ HOD

検索



恐れ入りますが
62円分切手を
お貼りください

郵便はがき

5 3 0 0 0 5 7

(受取人)

大阪市北区曽根崎2-5-10
梅田パシフィックビルディング 8F

アクアクララHOD

株式会社アクアクララレモン 行



まずはお気軽にお問合わせください。

フリーダイヤル

 0120-332-880

携帯電話からでもOK!

受付時間/9:00~17:30(土・日・祝日休業)

お届けします。あんしん・おいしいお水。 **アクアクララグループ**

アクアクララHOD

〒530-0057 大阪府大阪市北区曽根崎 2-5-10 梅田パシフィックビルディング 8 階
FAX/ 0120-332-018

<http://hod.aquaclara-web.jp/>

P **プレミアム講座**

こだわりの材料を使った味噌作り講座

発酵食品である味噌は体の中から健康を維持するための日本の伝統食です。

市販されている調味料には食品添加物がたくさん入っているものがあります。レッスンでは材料にもこだわり、北海道産鶴の子大豆、海の精のあら塩、自然栽培白米麹を使って味噌（2kg）を作ります。作り方にもこだわって、すべて手で潰して、手で混ぜます。※ご自宅で発酵させていただき、半年後くらいに食べられます。

開催日：2018/3/14（水）10：00～12：30

場 所：リバーアンドキャッスルサイドスペースチアーズ
(JR 大阪城北詰駅①番出口 徒歩1分 または
京阪 京橋駅 片町出口 徒歩5分)

講 師：食育工房 Ambrosia 代表 寺石 佳世
参加費：会員様とお友達 2,000 円（税別）
一般 3,000 円（税別）

応募締切日：2018/2/23（金）当日消印有効



※プレミアム講座につき募集は
15名様までとさせていただきます。

※画像はイメージです

アンガーマネジメント 怒りのコントロール講座 vol.3

アンガーマネジメントとは、怒りで後悔しないこと。アンガー（イライラ、怒りの感情）をマネジメント（上手に付き合う）することで怒りのエネルギーをもっとポジティブに使いましょう、というプログラムです。怒りは、自分のメンタルと密接に関わりがあります。また、怒りをコントロールすることで、良好な対人関係を築くことが可能です。

開催日：2018/4/5（火）10：00～12：00

場 所：大阪駅前第3ビル 自習室うめだ セミナールーム
講 師：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

認定ファシリテーター 坂口 弘美
参加費：会員様とお友達 1,000 円（税別）
一般 2,000 円（税別）※ドリンク付き

応募締切日：2018/3/19（月）当日消印有効



※画像はイメージです

産後ケア（産後うつ）講座

「産後うつ」とは何か？ 出産するママはもちろん、ママをサポートする方々にも知っていて欲しい。みんなが知ることで「家族の産後」が変わります。

開催日：2018/4/10（火）10：00～12：00

場 所：大阪駅前第3ビル 自習室うめだ セミナールーム

講 師：産後メンタルケアリスト 竹内 サチエ

参加費：会員様とお友達 1,000 円（税別）

一般 2,000 円（税別）※ドリンク付き

応募締切日：2018/3/27（金）当日消印有効



※画像はイメージです

クイズに答えて当たる！

HOD クイズに答えてプレゼントをGETしよう！



アクアクララ HOD の HP 内のクイズに答えて応募すると人気スイーツやコーヒーメーカー、大阪エヴェッサ試合観戦ペアチケット、温泉利用券など素敵な景品が当たります！応募フォームよりご応募下さい。クイズとプレゼントは毎月変わるのでお楽しみに！



<https://hod.aquaclara-web.jp/>
アクアクララ HOD トップページ→店舗の紹介
→HOD クイズのページへ



夜間配達曜日変更のお知らせ



いつもアクアクララをご愛顧頂きありがとうございます。下記エリアにつきまして、配達効率やコストの見直しにより2018年1月1日より、夜間便配達を下記の曜日に変更させていただく運びとなりました。お客様にはご不便をおかけし申し訳ございませんが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

<対象エリア>

東大阪市・八尾市・大東市・守口市・門真市・寝屋川市・四條畷市
交野市・枚方市・池田市・茨木市・箕面市・吹田市・摂津市・豊中市
高槻市（神内・上牧除く）

（大阪市内）北区・中央区・東淀川区・淀川区・旭区・都島区
城東区・鶴見区

変更後の夜間配達曜日 → 火曜日・木曜日・金曜日