

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 スポーツの日	11	12	13	14 13:30 初心者講座	15 お休み
16	17	18	19 お休み	20	21	22
23	24 お休み	25 午後お休み	26	27	28 13:30 初心者講座	29
30	31					

★変更届の期限について★

令和4年11月の変更は **10月5日まで**
 12月の変更は **11月5日まで**

予約変更などはお電話下さい。

長野駅前校 026-267-6188

電話受付 9:10より

月～土

A 9:30-10:20
 B 10:30-11:20
 C 11:30-12:20
 D 13:30-14:20
 E 14:30-15:20

水・木・土のみ

F 18:00～18:50
 G 19:00～19:50



読書の秋におすすめの本

秋は読書の季節ですね、秋の夜長を讀書しながら過ごすのはどうでしょうか。次は「本屋大賞」で大賞をとった本になります、本を選ぶ参考にしてください。

・『52ヘルツのクジラたち』 町田 そのこ。→『流浪の月』 凧良ゆう。→『そして、バトンは渡された』 瀬尾まいこ。→『かがみの孤城』 辻村深月。→『蜜蜂と遠雷』 恩田陸。



パソコン君お勧めは⇒『三千円の使いかた』 原田 ひ香。マンガですが、『すーちゃん』シリーズ 益田ミリさんもお勧めです。興味があったら読んでみてくださいね(*^-^*)

ブックカバーを作ってみよう!

好きな本にはオリジナルのブックカバーをかけるのも楽しいと思います。ワードなどで作成してもよいですし、ブックカバーのひな形を提供しているサイトがあるのでそこから好きなデザインをダウンロードすると簡単にオリジナルのブックカバーが作成できます。「ブックカバーひな形」などと検索するとたくさん出てきますので興味のある方は探してみてください。

「Book Style」というサイトもお勧めです⇒



今月の名言

他人との約束のように、自分との約束を守れるようになったら、

夢なんて簡単に叶うのかもね 喜多川 泰 (作家)

3日坊主ではないですが、自分で決めたことはなかなか守れないものですね、自分にはなぜか甘くなってしまう。自分で決めたことは他人との約束のようにしっかり守りたいものです。(＃.^＃)

皆さん、こんにちは!朝晩が一気に肌寒くなりましたね。気を抜くと風邪引きそうです。気をつけましょうね。

そして涼しくなってくると食欲が沸き上がってきますよね一笑。

最近ランチしに行って「美味しいな」って思ったお店があったので今日はそれを書きますね。

ひとつはホテル JAL シティの2階にある中国料理美麗華。ここは定食もあるけどボクがいつも食べるのは「ごまたっぷり坦々麺」。胡麻風味が濃厚でメッチャ大好き。



ここは無料で小ライスが付くので食べたい人は注文時に伝えてね(ボクは小ライスを多めで!とお願いして普通ライスにしてもらってます笑)。このライスを最後に汁にぶっ込んで食べて下さいねー。サイコーですよ。

もうひとつはオッティモというお店。ここは14時ラストオーダーなのでお昼が遅くなった時にオススメですよ。

このランチセット A はサラダ、パスタ1品、ドリンクで900円。パスタは色々選べるけどボクはカルボナーラをチョイス。

カルボナーラって作り手によって味というか感じが違うんだよね。このカルボナーラはボク好みだったんだよね。また食べに行きたいな。

2店とも場所は Google マップで調べてね。

「外に行くよりは家で食べたい」という人はみっぶすで販売している食堂ミサの家で食べられる味噌ラーメンはどうですか?1ヶ月で累計100個以上売れていてリピーターも多いんです。お店の味に近いクセになります笑。オススメです。



まあ何にしても沢山美味しいの食べて

免疫力アップして10月も楽しんでいこうぜー。

AIが勝手にイラスト画像作成

キーワードを入力するだけでAIが勝手に画像を作成してくれるアプリがあります。

LINE アプリを使ってもできるので試してみてください。

まず、LINE で「お絵描きぱりぐっどくん」を友だち追加してください、次にトーク画面でキーワードをメッセージで送るだけ!少し経つとAIが作成した画像が生成されます。1日の枚数制限がありますがお手軽に試すことができますよ!



こちらから友達追加できます。

その他のアプリで「Dream by WOMBO」・「AIピカソ」などもありますよ!