

北九州初開設!! 「KOBA★トレ」

KOBA式体幹★バランストレーニング
トップアスリートも実践するトレーニングメニュー

効果的なトレーニングで健康的な身体を!

KOBA's TAIKAN BALANCE
KOBA★トレ OPEN

KOBA式体幹★バランストレーニング「KOBA★トレ」は「リハビリ」から生まれたカラダに優しい「メディカル発想」のトレーニングです。年代を問わずあなたにも安心・安全に行え、効果が得られるトレーニングです。

4つの能力強化を図るトレーニングメニュー

- 1 柔軟性**
カラダが柔らかくなれば動きもスムーズに
- 2 安定性**
骨盤の安定によってブレないカラダの軸が完成
- 3 バランス**
普段使われていない筋肉を呼び覚ます
- 4 運動性**
筋肉を同時に運動させることで動きが強くスムーズに

「KOBA式体幹★バランス～コバトレ」は「体幹」「体軸」という身体の中心部分の筋肉や神経、つまりインナーマッスルを鍛えることで、「バランス感覚」も強化するトレーニング方法です。

「KOBA★トレ」スタジオ やまなか整形外科 併設

アスリートだけではなく、運動好きの小学生から腰痛に悩むお年寄り、ダイエット目的の社会人など子どもからお年寄りまで気軽にトレーニングできます。詳しくは、お問合せください。

北九州市小倉北区片野2丁目9-40 第2木山ビル1F (やまなか整形外科) 第2木山ビル3F (KOBA★トレS)

☎093-922-3080

鮮魚コーナースタッフ急募! パート

勤務地 エフコープ戸畑西店 (戸畑区沖台2-3-1)

内容/お魚・寿司のパック詰め、商品の陳列など(調理はありません)

給与/時給**780円**

時間/8:00~13:00

勤務/週4~5日勤務※休日応相談

待遇/制服貸与、他詳細面談にて

応募/まずは下記番号までお電話ください。

エフコープ戸畑西店 鮮魚部 ☎093-861-3230

(株)丸福 北九州市戸畑区沖台2-3-1 担当/モリカワ

社会福祉法人 西日本至福会 望玄荘

軽費老人ホーム(A型) **望玄荘** は60歳以上の方が「低料金」で生活できる自立施設です。

要介護認定の方も外部ヘルパー利用可

- ◎全室個室、ナースコール、トイレ、洗面台、照明付
- ◎全館スプリンクラー完備、防火設備対応、AED設置
- ◎夜間は職員・警備員常駐、緊急対応します
- ◎看護師が常勤で健康管理、週1回医師の往診があります
- ◎管理栄養士によるバランスのとれた食事の提供

■毎月の利用料金(入居一時金無し)・お部屋代・3食食事代・共益費込 **約6万4千円~11万6千円**

(収入により負担が変わります)

- 交通機関:小倉駅入口(安田生命前)バス停より92番大谷池行き 終点下車徒歩15分。連絡頂ければ大谷池バス停までお迎えに行きます。
- 鉄筋コンクリート造地下1階地上5階(エレベーター付)
- 居住権利形態:建物賃貸方式
- 総部屋数:100 ●入居金:なし **3室空きあります**

軽費老人ホーム(A型) **望玄荘** ☎093-541-1688

社会福祉法人 西日本至福会 ※何でもお問合せください(担当/嶋立・出口) 北九州市小倉北区小文字1-12-1

HOUSING SUNDAY 東版

ハウジングサンデー

ネット版 西版・東版・南版の住まいに関する情報を掲載中!

お住まいの地区以外の情報や、過去の情報もご覧いただけます。

ハウジングサンデー 検索

マンション 小倉北区 片野1-148 リビオン片野9階

H23.10/14完成 4LDK+P1 **777万円** (分譲駐車場付き) バイク普通車OK

内法43.23m 管理費9000円

バス停徒歩2分 フェニックス250m

ほぼとっとと階段 マルシヨク430m

売却査定も大歓迎!! 不動産のエラン ☎093(932)0353

マンション 小倉南区 若園2丁目 新築後1年

H22.11完成 4LDK+P3 **3980万円** 木造平屋造り(床・壁等は無垢材)

土地264.45m² 建物115.10m²

バス停徒歩3分

洋5.3 洋5.3 洋5.3

オール電化 エコキュート

駐車場3台可

売却査定も大歓迎!! 不動産のエラン ☎093(932)0353

新築一戸建 門司区 黄金町9-2

オープンハウス 11/12(土)・13(日) 13:00~17:00(お昼に)

土地145.41m² 建物103.71m² **3,180万円**

●東通六丁目バス停徒歩3分 ●木造2階建 ●H28年10月完成 ●JR門司駅徒歩17分

レフィオコート黄金町

デザイン仕様の広々4LDK

駐車2台可

バス1坪

LDK17帖

オシャレで広々としたリビングルーム

シューズクローズ・WIC・たっぷり収納!!

大里東小(約280m)・戸ノ上中(約1.3km)校区

小倉北区砂津2丁目5-20 福岡免許10713号 (仲介) **平和興産(有)** ☎093-533-2288

マンション 門司区 藤松1-2-23 いわきマンション大里

屋根付分譲駐車場1台付(500円/月)

1,450万円 3LDK 専有面積71.91m² 管理費4,670円/月 修繕積立金9,710円/月

●藤松公園前バス停徒歩2分 ●H4年12月築

●RC造5階建3階部分

●敬愛小学校(約450m)

●藤松小学校(約350m)

●緑丘中学校(約1.2km)

H28年11月フルリノベーション!!

〒816-0001 小倉南区東真3丁目3-21 **ピュアスマイル** ☎093-383-9439

福岡県知事免許①第17785号(仲介) 小倉南区東真3丁目3-21

無料相談・査定! 「サンデーを見た」とお問い合わせください!

ハウストゥ! イメージキャラクター 古田 敦也(元プロ野球選手)

あなたの家・不動産 売ってください!!

※ハウストゥ!は不動産売買仲介専門フランチャイズで店舗数第1位です。[ビジネスチャンス(2016年4月号)] 調べ「2016年版FC加盟店ランキングTOP213ブランド」より。

テレビCM でおなじみの!

住みながら、その家を売却できるサービスも!!

ハウス・リースバック。詳しくは、「サンデーを見た」とお問い合わせください。

ハウストゥ! 小倉南インター店 福岡県北九州市小倉南区徳吉南1-1-16

ハウストゥ! 葛原店 福岡県北九州市小倉南区葛原1-1-2-22

グリーンシップ株式会社 福岡県知事(1)第17883号 ☎0120-373-566

店舗数 No.1 不動産売買仲介

正社員 オープニングスタッフ募集!!

未経験から主任へ、60歳入社で活躍中など年代を問わず活躍できる環境です!

未経験者歓迎! 小倉駅より徒歩2分 残業・休日出勤なし!!

給与 **月給25~50万円+歩合給 《年収1000万円も可能》**

入社2ヶ月間、未経験でも **月給30万円+歩合スタート!!**

内容/住宅ペイントの提案営業
個人宅を訪問し、高品質な住宅ペイントのリフォーム提案営業をお願いします。

時間/9:30~18:00(月~木) 9:30~19:50(金・土・日・祝前日)

休日/週休2日(火・第2・4水曜)お盆、年末年始、有給休暇、慶弔休暇等

待遇/昇給随時、賞与(年2回)、社会保険完備 交通費規定内支給、他報奨金、結婚・出産祝金 社員旅行、試用期間有(2ヶ月/同条件)

PGSホーム 一全国各地に16支店展開中—

北九州市小倉北区浅野2-12-28 北口幹線ビル3階

☎092-433-3304 (福岡支店/採用担当)

株式会社PGSホーム 北九州支店 【応募】まずはお気軽にお電話下さい(PGSホーム) 検索

急募 クリーンスタッフ 募集!!

清掃経験者 優遇

勤務地 戸畑区金比羅町4-40 (複合型福祉施設)

仕事内容/施設内清掃・トイレ清掃
ゴミ回収・外回り清掃

職种/清掃作業員(パート)

給与/時給**800円**

時間/7:00~12:00(実働4.5H/休憩0.5H)

休日/日曜、祝、年末年始

資格/マイカー通勤、徒歩通勤

勤務地 戸畑区福柳木1-3 (西鉄バス「福柳木」より徒歩2分)

仕事内容/病院内清掃
職种/清掃作業員(パート)

給与/時給**870円**

時間/7:00~11:30(実働4H) 7:00~15:00(実働6.5H)

休日/日曜

※月1回程度日曜勤務有 (7:00~10:30/実働3.5H)

共通 待遇/社会保険完備(当社規定による)、マイカー通勤可、試用期間3ヶ月有(給与同じ)、制服貸与、交通費支給

【応募】まずはお気軽にお電話ください(受付9:00~17:00※土・日・祝除可)

有限会社 オーオカ ☎093-884-0911 戸畑区福柳木1-3-1 アイデアコミュニティ2F

庭木のお手入れ1本からOK!!

お正月前のお庭のお手入れ本番!

お留守での作業OK! (現地確認後、お電話での打合せ)

庭木の剪定 **1本 ¥3,000** (高さ3mまで)

伐採 **1本 ¥2,000** (高さ3mまで)

消毒 **1本 ¥1,000** (高さ3mまで)

生垣の刈込み **1m ¥800**

草刈・芝刈 **1m ¥200**

※ご注文は¥3,000から承ります ※価格は税別 ※切った木の処分費は別途請求となります

担当/柿沢吾郎

グリーンメイトは 造園業30年の実績を誇る信頼の地元企業 岡崎建工株が運営しています。

TEL093-581-5130 お客様からのお喜びの声も多数掲載!

〒803-0846 北九州市小倉北区下津5-9-22 **グリーンメイト北九州** 検索

受付時間/平日8:00~20:00 ※20:00以降と土・日・祝日は留守番電話対応となりますが、翌朝10:00前後に責任をもって折返しご連絡致します。

洗練されたハウス登場

4LDK+S 公園近く!!

新築売家 3.270万円

土地136.82m²(41.38坪) 建物108.89m²(32.93坪)

足立小・霧丘中校区

担当携帯 **090-1183-8668**

(仲介) 福岡県知事免許②第16553号 戸畑区浅生3-9-12 ☎093-883-7918

賃貸マンション【真鶴ハイツ】

小倉北区真鶴2丁目11-3-601

H28年10月 リノベーション完了!!

賃料 **6.5万円** 2LDK

専有面積 59.60m² 管理費等 2,500円

- 九州歯科大前バス停徒歩1分
- 敷金・保証金なし ●礼金2ヶ月
- RC造6階建6階部分
- S61年2月築

最上階 ペット相談 角部屋 南向き

(株)ホクサン 福岡県知事(7)第10021号 門司区白野江3丁目18-10 (仲介) ☎093-341-2910 (西村)

オープンハウス 11月13日 10:00~17:00

売マンション 北九井堀2丁目 いわきマンション朝日ヶ丘 302号

1,198万円 3LDK

専有面積61.89m² 管理費等14,005円/月

- 井堀四角バス停徒歩4分
- 1990年10月築
- RC造6階建3階

駐車場1台無料

H28年11月内装全面リフォーム 全水廻り新品交換済!!

2階以上・オートロック

plaza 福岡県知事免許(9)7774(売主) 北九州市小倉北区真鶴1丁目12-11 ☎0120-083-970 www.f-plaza.net/