

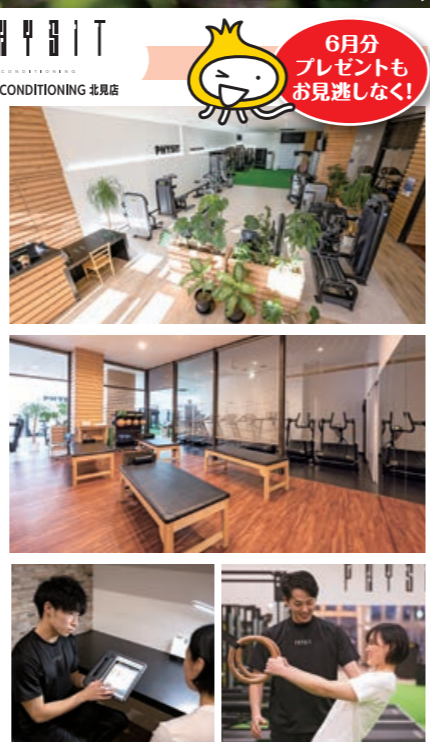
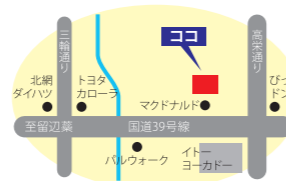
日専連ニッコ加盟店ピックアップ・ニュース

一人ひとりに寄り添うメディカルフィットネスクラブ

道東初の整骨院併設のスポーツクラブ「PHYSIT(フィジット)」。同店では、専門知識を持ったプロのトレーナーが、一人ひとりの目標や体の状態に合わせたトレーニングプランを作り、最新機器を使った効率的なトレーニング方法を指導しています。さらに、メディカルフィットネスという考えのもと、病気やケガをした人へ医学とフィットネスの両面からアプローチして健康づくりを後押し。現役アスリートからシニア、健康に不安を抱える方まで幅広く対応しています。

代表の大森達也さんは、「例えば糖尿病の場合、投薬、食事、運動の3つを組み合わせるのが治療の基本と言われています。当店では、そうした病気治療中の運動についてもアドバイス、回復へ向けてサポートを行っています。お気軽に相談してください」と話します。詳しくはホームページをご覧ください。
 ※中面でエクササイズに関する特集をご紹介します。

PHYSIT CONDITIONING 北見店
 北見市西富町1丁目1-7 TEL.0157-61-5510
 営業時間/【火~金】9:00~22:00
 【土・日・祝】9:00~15:00
 休館日/毎週月曜日・年末年始 <https://physit.biz/>



あなただけの
 ユ・カ・イ見つけましょ♡



Yukai 6月分プレゼント

A イオンシネマ北見
 無料鑑賞券ペア:3名様
 提供/イオンシネマ北見様

B ニュー阿寒ホテルペア宿泊券
 (1泊2食付き):2名様
 提供/ニュー阿寒ホテル様

C ボウル北見
 1ゲーム無料券4枚:5名様
 提供/ボウル北見様

D 入会金無料&
 パーソナルコンディショニング
 1回利用券:5名様
 提供/PHYSIT CONDITIONING 北見店様

応募方法は2通り!!お好きな方法でご応募ください。
ハガキでご応募の場合
 右上のプレゼント応募券をハガキに貼って(ご希望景品)〈郵便番号〉〈住所〉〈氏名〉〈年齢〉〈電話番号〉〈アンケートの答え(任意)〉をご記入の上ご応募下さい。
宛先: 〒090-8729 北見郵便局 私書箱57号 日専連ニッコ「ユカイプレゼント」係
今月のアンケート → 「子供時代の将来の夢はなんですか?」
 ※今後のキャンペーン等の参考とさせていただきます。 ※今後のYukaiに題名にて掲載させていただく場合がございます。
ネットでご応募の場合
<https://www.nissenren-nicc.co.jp> または 日専連ニッコ で検索
 〈会員情報誌ユカイ〉→〈ユカイプレゼント応募ページ〉
 →〈必要事項と応募番号を入力〉→〈送信〉で応募完了
応募締切: 2023年6月30日(ハガキは当日消印有効)
 ※厳正な抽選の上、当選された方に各景品を郵送いたします。 ※ご応募による個人情報については弊社または景品提供元からの景品発送のために利用させていただきます。

前月号(第260号)ユカイプレゼントの応募は599通でした。当選者様の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

当社ホームページからプレゼントに応募できます!

各種お問合せ
 日専連NICC 本店
 TEL.0157-24-2000
 住所/北見市北2条西1丁目16-1 日専連NICCホームページ

【新】加盟店のお知らせ 2023年5月23日現在 **カブワタ** 北見市美芳町1丁目4-3 TEL.0157-33-1001

「自動車税」「固定資産税」の納付はお済みですか?

ご好評につき「自動車税種別割」に加えて「軽自動車税*」「固定資産税*」も対象となりました。
 ※eLTAXお手続き分

日専連カードで12回払いまで 分割手数料 0円

対象受付期間 **2023 10/2 (月)まで**

【対象】日専連NICC発行の日専連カード(日専連Aiカードは除く)
 【実施内容】対象納付期間に対象カードでお支払いいただく3~12回払いまでの分割手数料が0円となります。北海道庁の専用WEBページまたはeLTAX(地方税ポータルシステム)でお手続きされた決済分が対象となります。

- コンビニ、金融機関、道税事務所・市役所等の窓口でのお支払いは現金払いとなりますのでご注意ください。
- ご請求時に手数料が発生していた場合は弊社までご連絡ください。
- 税額のほかに、クレジットカード納税による立替払いシステムの利用料として、所定の手数料がかかります。
- WEB明細では一時的に分割手数料が表示されますが、ご請求額確定時には0円となりますのでご了承ください。
- 分割手数料は日専連NICCが全額負担いたします。
- お手続き方法、お支払い期間等は自治体により異なります。詳細は各自自治体からの納税通知書にてご確認ください。

クレジットカードでのお支払いは、それぞれリーフレット等に記載の専用WEBページからのお手続きとなります。コンビニ、金融機関、道税事務所等の窓口でのお支払いは現金払いとなりますのでご注意ください。

イオンシネマ北見がおすすめする劇場用映画をピックアップしてご紹介します。

Yukai ユカイ特選 MOVIE PICK UP!

イオンシネマ北見

日専連カードを使って映画を観よう!!

サービスののお知らせ
 一般・大学生・高校生・中学生・小学生・幼児の鑑賞料金は変更はございません。
 ハッピーモニタリング(平日朝10時台までの上映) **1,300円**
 ハッピーナイト(毎日20時以降の上映) **1,300円**
 ハッピーファースト(毎月1日は皆様) **1,100円**
 ハッピーマンデー(毎週月曜日は皆様) **1,100円**
 ハッピー55(G.G)(毎日55歳以上の皆様) **1,100円**
 夫婦50割(毎日夫婦どちらかが50歳以上の皆様) **2,200円**

6月9日(金)公開

リトル・マーメイド

あの一美女と野獣「アラジン」を超える、待望の実写映画化! この夏、ディズニーが贈るプレミアム・エンターテインメントが開幕!

原簿: The Little Mermaid 監修: ロブ・マシヤル
 音楽: アラン・メンケン & リン・マンレイ
 出演: ハリ・ベアリー、ハビエル・バティスタ、マコト・シマダ、配役: ウォルト・ディズニー・スタジオ

6月30日(金)公開

インディ・ジョーンズ と運命のダイヤル

2023年6月30日、ハリソン・フォードが挑む、インディ・ジョーンズの最後の冒険が、ついに幕を開ける。

監督: ジョージ・C・ロウ
 主演: ハリソン・フォード、ケイト・ブランシェット、ジョナサン・タウリスカス
 出演: ハリソン・フォード、フィリス・ワグナー、リナ・リナ
 配役: ウォルト・ディズニー・スタジオ

新型コロナウイルス感染症の影響により、上映作品・公開日は予告なく変更となる場合がございます。
 ※緊急事態宣言等、今後の社会情勢によっては公開延期になる場合がございます。 ※記載の料金は全て税込です。
 ※23時以降の上映終了作品は、北海道条例上、18歳未満の方は保護者同伴でもご入場いただけません。 ※3D作品はプラス300円、メガネ代プラス100円が別途必要です。 ※いずれの映画も、イオンシネマ北見にて公開いたします。 詳しい上映期間等はイオンシネマ北見tel.0157-23-0101にお問い合わせください。

住所変更手続きのお願い!!

お引越し等で住所・自宅電話番号・携帯電話番号が変更された際には、当社宛にお早めの届出をお願いします。
区画整理に伴う地番変更の際も、届出をお願いします。
 ※お届けいただけない場合、当社からの重要なお知らせが届かない場合もありますのでご注意ください。

お電話で TEL.0157-24-2000 (日・祝日休業)
 ホームページで 日専連ニッコホームページ
 マイページログイン
 お客様情報
 カード会員情報より変更できます。

お店でのクレジットカードの利用には暗証番号の入力が必要です。

暗証番号の確認方法
 ■窓口/日専連カード、身分証明書をお持ちの上、ご本人様がお来店ください。
 ■郵送/ご本人様よりご連絡ください。書面にてご案内いたします。

カードを使うと
合計1,000名様に
ウレシイ大還元!!

日専連カード



キャッシュバック キャンペーン

6/1木 ~ 6/30金

日専連カードご利用累計3万円ごとに1口 応募不要・自動抽選

1等 10,000円

キャッシュバック……10名様

2等 5,000円キャッシュバック……30名様

3等 3,000円キャッシュバック……60名様

4等 1,000円キャッシュバック……100名様

5等 500円キャッシュバック……800名様



参加は
対象店で
日専連カードを
使うだけ!!

参加方法

- ① キャンペーン期間中に対象加盟店で日専連カードをご利用ください。
※ポスター、スタンドPOPを提示している店舗が対象です。
※加盟店の売上総日等の関係で6月中のご利用でも当セール対象外となる場合がございます。
- ② キャンペーン終了後、対象お買上累計3万円を1口として弊社にて自動抽選を行います。
- ③ ご当選者様の7月分ご請求額からキャッシュバック金額を差し引かせていただきます。

対象カード 日専連NiCC発行の日専連カード(日専連Aiカードは除く)

対象店 日専連NiCC加盟店

- 対象外店
- JCB・Visa加盟店ご利用分 ●ネットショッピング ●QUICPayご利用分
 - 他都市日専連加盟店 ●キャッシング ●金券類 ●年会費 ●各種保険
 - 家賃 ●通信(電話・携帯電話・NHK受信料) ●北海道電力 ●北海道ガス
 - ETC・高速道路通行料 ●コンビニ ●企業用タクシーチケット ●NUPS駐車場
 - RARAクレジット ※当キャンペーンによる抽選券の発行はございません。

詳しくは
コチラから



0円

日専連カード
12回払いまで
分割手数料
キャンペーン
0円

6/16金 ~ 6/25日

対象商品 日専連NiCC発行の日専連カード(日専連Aiカードは除く)

対象外 分割決済が可能である全店(以下対象外除く)

※ご利用は分割払い・枠の範囲内となります。
※ご利用年月日が6月16日から6月25日の売上を対象とします。
(ネットショッピング等は実際の購入日と異なる場合がございます)
※分割手数料は日専連NiCCが全額負担いたします。

対象外 ●分割回数13回~60回払いの売上(ジャンプ回数も分割回数に含まれます)

●キャッシング ●年会費 ●ATM利用料 ●飲食店 ●コンビニ

●ETC・高速道路通行料 ●コンビニ ●コンテナ利用料 ●購入代金・金券類

●コンサートチケット等 ●回数券等その他弊社が定める分割不可商品

※ご不明な点は弊社までお問い合わせください。

詳しくは
コチラから



アクティブなシーズンを迎える前に…
夏に魅せる、夏に負けないカラダづくり!



自宅でできるエクササイズ3選

昨年よりも活動的に過ごせそうなこの夏。そこで気になってくるのが今のカラダの状態。軽い筋トレやストレッチを行い夏向けのカラダを準備しませんか。今月の特集は、自宅で簡単に行えて、体力向上や健康維持に役立つ3つのエクササイズをご紹介します!



株式会社PHYSIT
代表取締役 大森達也さん

筋トレ編

運動不足が気になるなら… カーフレイズ

久しぶりにスポーツしたい!でもカラダがついていか不安。そんな時はまず、ふくらはぎを鍛えましょう。ふくらはぎ(下腿三頭筋)は、体を支えかつ、体の動きをコントロールする重要な筋肉で、ここを鍛えることで運動機能が向上します。疲れにくい足腰を作り、血流促進によりむくみ対策にもつながります。



1 壁に手を添えて、
足は腰幅に立つ。
つま先は正面を向くようにする。



2 かかとをゆっくりと上げ、つま先立ちになる。母指球※1で立つことを意識しながらしっかりと上げた後、ゆっくりとかかとを下ろして。10〜25回×3セット。

これはNG
かかとを上げた時に小指側に傾いて親指が浮いてしまうのはNG。

たるんだシルエットが気になるなら… ヒップウオーク

薄着になると気になるのがお腹周りやヒップライン。すっきりさせるならお尻歩きがおすすめ。上半身と脚をつなぎ、姿勢を保つ筋肉である「腸腰筋」を鍛えることでお腹を引き締めます。また、骨盤のゆがみを整え、太ももや内もの引き締め、「美尻」にも期待できます。



1 両足を伸ばして床に座り、頭の後ろに両手を軽く添えて肘を開く。



2 ひざは伸ばしたまま、上半身でバランスを取りながらお尻を片方ずつ持ち上げてお尻で歩くように進む。前に10歩、後ろに10歩を3セット。



両手を組むと肘が閉じてしまい、首に負荷がかかる分、お腹周りへの効果が半減。



手は添えるだけ

ストレッチ編

冷房疲れや夏バテが気になるなら… ブックオープン

冷房による疲労感や夏バテなどの原因のひとつに自律神経の乱れがあります。自律神経は体温や発汗の調節をしているので、そのバランスが崩れるとだるさや頭痛などの症状が表れます。運動で自律神経を整えるのなら、「胸椎」を動かすのが効果的。胸椎の回旋により自律神経が活性化、胸を開くことで呼吸も深くなります。



1 小さな枕を頭の下面に、体の左側を下にして横になる。膝は曲げ、胸の前に両手を伸ばして手のひらを重ねる。



2 骨盤から下は動かさないようにお腹を意識した状態で、右腕を後ろへ回し胸を開く。視線も右手を追い、顔も後ろへ。10回2セット。反対側も同様に行う。

取材協力

PHYSIT

PHYSIT CONDITIONING
北見店

トレーナー/久保田聖音さん

※体調や体力に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。
こまめに水分補給をしましょう。
※お店の詳細は表面をご覧ください。

