



三菱HCキャピタル

CARD NEWS

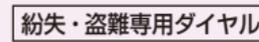
三菱HCキャピタルのカード1枚で、毎日の暮らし快適に。

カード・ご請求内容に関するお問い合わせ

三菱HCキャピタル 会員サービスセンター

 **0120-880-977**

受付時間/9:00AM~5:00PM(日・祝・年末年始休)

 紛失・盗難専用ダイヤル **03-3503-3415** 24時間受付

i お知らせ

- ・三菱HCキャピタルカード(一般・NEXT)
- ・YOKOGAWAカード ※ETCカード含む

お取り扱い終了のご案内

取扱
終了日 **2024年3月31日(日)**

ハッピーポイント交換

2024年5月31日(金)まで
にポイントの交換をお願いします。

公共料金や通信費など定期的なお支払い

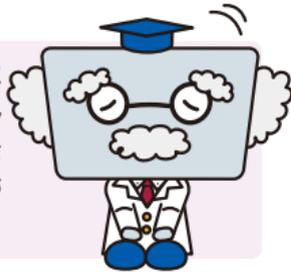
対象カードにて決済されている場合は各サービス事業者にてお支払い方法の変更手続きが必要となります。会員様ご自身で各サービス事業者へご連絡のうえ、変更の手続きをお願いいたします。

対象カードは取扱終了日以降、ハサミ等で裁断の上、破棄してください。



ご入会特典が付いた株式会社ジェーシービー発行のクレジットカードのご案内を予定しております。詳しくは、会員さま宛てに送付しております「カードお取り扱い終了のご案内」をご確認ください。

会員の皆さまには、長年にわたるご厚情に御礼申し上げますと共に、ご不便をおかけいたしますこと、お詫び申し上げます。



← <https://www.mitsubishi-hc-capital-card.jp/> ←

本誌の内容は三菱HCキャピタル株式会社のWebサイトにも掲載しております。

三菱HCキャピタルのカード 検索 

本誌のバックナンバーはこちらのWebサイトに掲載しております。

https://www.mitsubishi-hc-capital-card.jp/service/card_news/index.html ▶



次の休みは何する？

アウトドア・インドア
のおすすめ 今月は **インドア**

呼吸・瞑想・ポーズ……心身の健康で充実した**生き方**を！

心と身体の調和を図る **ヨガの世界**

赤ちゃんから高齢者まで、ヨガの種類は無限!?

ヨガのポーズには、身体の歪みが矯正され、柔軟性や体力向上する効果があるほか、そこにゆったりした呼吸や瞑想を組み合わせることで、集中力が高まり、穏やかでゆるぎない精神状態を作りだします。ポーズの種類は8万種超と言われて、ストレッチ、筋トレ、バランス、有酸素運動などのさまざまな要素が含まれ、その種類も老若男女、生活、疾病など、さまざまな人、状況に応じたヨガが存在します。

スクールでも一人でもできるヨガ

体を柔らかくしたい、運動不足解消、リラックスしたい…目的はそれぞれですが、上達の近道はスクールに通ってみる事です。身体の使い方のクセや苦手な動き、呼吸と心の状態など、自分では気づかないことを客観的に見てもらえることが特に大切です。

もちろん一人でご自宅でも始められます。その場合は、落ち着くことのできる環境を作ること。できるだけヨガ以外の日常を思い出すことのないよう身の回りを整えましょう。部屋を片付けたり、テレビを消したりして、リラックスできるよう心がけてみてください。

ヨガ、と一口に言ってもとても奥深い世界がそこにはあります。約8万種超のポーズがあると言われていたヨガの世界に浸ってみませんか!? 監修/堀川ゆき(理学療法士、ヨガ・ピラティスインストラクター)

体・心・魂を神に結びつけるための修行法としてインダス文明で生まれたヨガ。サンスクリット語の「ユジュ」が語源で、「統合する、つなぐ、結びつける」という意味があります。引き締まった美しいプロポーションを手に入れられることはもちろん、活力に満ちた前向きで安定した気持ちを得られることもヨガの特長です。

写真提供/PIXTA



抽選で2名様にプレゼント!
オリジナルグッズ

応募締め切り
**2024年
2月20日**

ハガキでご応募の場合
当日消印有効

下記必要事項を明記のうえ、
ハガキまたはEメールでご応募ください。

- ①お名前
- ②お持ちの「カード名称」とカード会員番号の「下4桁」
例:三菱HCキャピタルのカード、0001
- ③当社クレジットカードへのご意見・ご感想
例:本誌へのご感想、クレジットカードをよく使用する場所
- ④当社がご紹介するJCBカードへのご意見等

〒ハガキ 応募宛先

〒261-7103 千葉県千葉市美浜区中瀬2-6-1
ワールドビジネスガーデンマリブウエスト棟3F
三菱HCキャピタル株式会社 CARD NEWS係

✉Eメール 応募専用メールアドレス

cardnews@mitsubishi-hc-capital.com

件名に「**2月号読者プレゼント**」と入力してください。

*携帯電話、パソコンどちらでもご応募いただけます。



※ご応募は、おひとり様1回までとさせていただきます。※当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます。(2024年3月発送予定)※ご応募された個人情報は、プレゼント関係の目的にのみ利用させていただきます。