ルーチェグループ Monthly 10

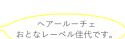
●ヨガで体も心もリフレッシュ

食欲の秋。スポーツの秋ですね! 私、2~3年前から岩盤3ガに ハマっています♪



ものすごく汗も出て、 体も伸びて気持ちがいいんです。 なかなかマメには通えないので、 痩せるまではいかないのですが、 私のようなスポーツ苦手な人でも、 年を重ねても無理なく出来そうなので

オススメです!



#### ルーチェおとなレーベル

岡崎市柱4-8-28 電話番号 0564-53-7030

毎週 日・月・祝日

営業時間 9時~17時

●癒しのジャッキー

8月に私と娘の大好きな 『くまのがっこう展in名古屋』に 行ってきました♪



素敵な原画を 感動しながら、

じっくり見させて 頂きました!!

絵はもちろん、色合がとても 素晴らしかったです。

> 作家さんのサイン会も あり整理券を貰うため

朝早くから並び、 その甲斐あって 無事サインGET!!

大好きなジャッキーと 一緒に写真も撮れました♡







スタンプラリーやフォトブース、遊べるコー ナーもあり、丸1日楽しむことができました〇 グッズはどれも全部可愛すぎていっぱい買って しまいました♪笑

絵本のお話の内容もあたたかくて幸せな世界に ほっこり癒されるので、興味のある方はぜひ読 んでみてください

## カラーカフェL.上地店

岡崎市上地町字向山18-1 電話番号 0564-79-9090(予約制)

毎週日曜日

営業時間 月~土 9時~17時

この時期大人気の、涼しいテラスで ご飯を食べたりしませんか?



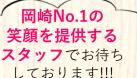
テラスの使い方はたくさん♪

◎外で飲むのもOK!

◎テラスを貸し切って 10人前後でワイワイ するのもOK!

◎無線LAN&電源完備なので 仕事の続きをしてもOK

テラス席ご希望のお客様 はご予約の際に、『テラ ス席で』とおっしゃって 下さい □外で飲んだり食 べたりして最高のお食事 をどうぞ(^)



トンガリアーノ岡崎駅前店

IR岡崎駅東口の目の前、 ファミリーマートと大正水産の間

営業時間 17:30~24:00(23:00LO)

月曜日定休







# 🥂 乾燥で髪がパサパサになる冬 🔼 に入る前の髪の毛の対策

# ●冬の髪の乾燥の原因は?

夏の紫外線を浴びた髪の毛やエアコンの風に 当たっていた髪の毛はその『夏のダメージ』によって、 秋辺りにバサバサの髪の毛になります。10月はまだ そのような『夏のダメージ』を抱えた人も多いですが、

少しずつ傷みが少なくなっている方も多いです。「ようやく痛みや引っ掛かりが 落ち着いてきた…」と、安心している場合ではありません!! これからの冬の季節には**乾燥**という大敵がやってきます。

冬の髪の乾燥の原因は、主に2つ。湿気が少なくなり空気が乾燥しや すくなります。そして寒くなることで、エアコンや暖房の温風によっ て空気の乾燥がおこります。あとは、夏に比べて水分を取らなくなる 傾向にもあるので体の中からも髪の乾燥はしやすい状態に…。

# ●冬の"乾燥"から髪の毛を守るつの方法とは?

### ①正しい『髪の保湿』をしましょう!

肌は保湿するのに髪はしないの?髪も肌と同じ。肌と同じように 髪にも水分や栄養を外から与えて、それも逃さないためのフタを してあげましょう。ミストタイプの栄養剤と、 オイルやクリームで栄養流出を防ぐことができます。



(3)

#### ②シャンプーは**ゴシゴシしない**!!

力強くシャンプーすることで、摩擦によって髪の毛が より乾燥してしまいます。また、頭皮も乾燥しやすくなり、 生えてくる髪の毛もダメージが出やすい髪質になります。

洗浄力の優しいシャンプー剤で優しく 洗いましょう。

# ③水分は"**こまめ**"に"**1日2**ℓ"は飲もう!

冬だからこそ水分をたくさん取って、 体の中から潤いを与えましょう!

ぜひやってみてくださいね!定体日

0564-58-7290(完全予約制 水・木 9:30~18:00





8:00~19:00